

# きょうのこんだて

ぎゅうにゅう こっぺぱん

みねすとろーね

みーとぼーるのひよこまめちーずやき

はむのまりねさらだ



12がつ4にち

## きょうのポイント

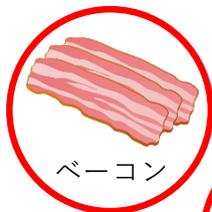
大蒜

旬は5～9月でビタミンB1や食餅繊維をたくさん含んでいます。玉葱の仲間で、独特の香りから世界各地で重要な香辛料として使われていますが、特にアジアで多く栽培されています。普段口にするのは鱗茎という根の部分で茎はんにんにくの芽、葉は葉にんにくとして使われています。独特の香りは玉葱と同じ硫化アリルという成分で、殺菌作用があるため風邪の予防にも効果的だそうです。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 12がつ4にち きょうのたべもの



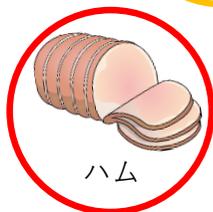
ベーコン



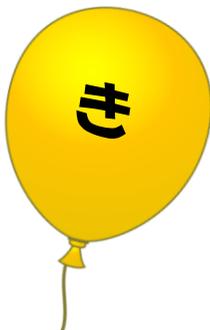
ミートボール



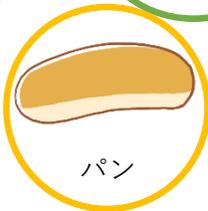
ひよこまめ



ハム



あぶら



パン



マヨネーズ



きゅうり



さとう



とうもろこし



えだまめ



ブロッコリー



パセリ



キャベツ



たまねぎ



トマト



にんじん



にんにく

