

きょうのこんだて

1がつ23にち

まーぼーはるさめどん
わかめすーぷ



きょうのポイント

にんにく

玉ねぎの仲間で、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。にんにくの香り成分には殺菌効果があり、風邪の予防にも効果的です。年中スーパーなどで販売されていますが、旬は5～9月です。ビタミンB1が豊富で食物繊維も多く入っています。保存方法は冷蔵庫だと芽が出やすくなるため、風通しのよいところで常温で保管すると長持ちします。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



1がつ23にち きょうのたべもの



ぶたにく



わかめ



みそ



ごまあぶら



さとう



ごはん



こめこ



はるさめ



あぶら



にんにく



もやし



しょうが



ニラ



はくさい



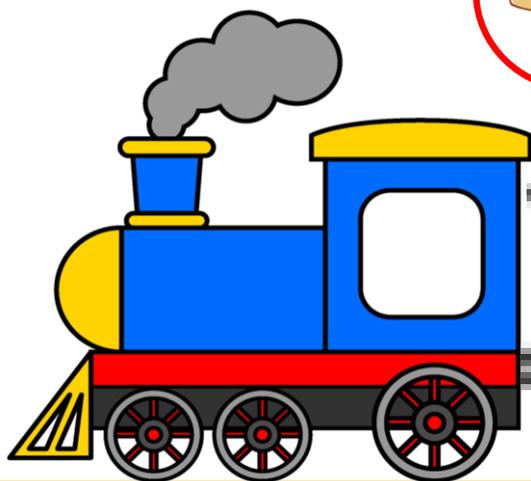
しいたけ



にんじん



たまねぎ



からだを
つくるもと



げんきいっぱい
エネルギーのもと



びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる