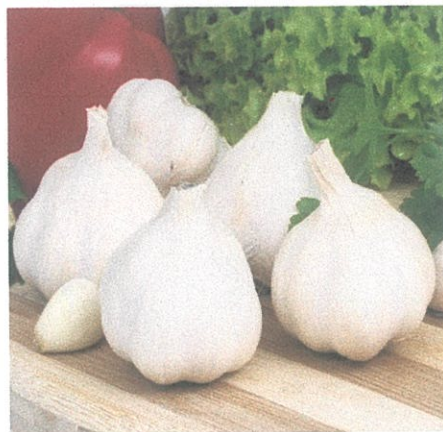


9月6日(水)

きょう きゅうしょく
今日の給食は ガーリックライス ボルシチ



パプリカサラダ ^{ぎゅうにゅう}牛乳です。

にんにくは ^{ちゅうごく}中国から ^{ならじだいころ}奈良時代頃 ^{にほん}日本に ^{つた}伝わりましたが、^{ひろ}広く ^た食べられるようになったのは ^{めいじじだい}明治時代 ^{はい}に入ってからです。

^{ひろうかいふく}疲労回復に ^{やく}役に ^た立つ ^{めんえきりよく}ビタミン B1 や免疫力 ^{たか}を高める

^{こうか}効果のある ^とビタミン B6 がしっかり ^た摂れますが、^す食べ過ぎると ^{いちょう}胃腸によくないので ^き気を ^つ付けてください。

(参考・子供の一日の一般的な摂取目安量は 2片程度 成人は4片程度です)