



きょう今日は、にんにく・しお塩・パセリを入れたオリーブオイルを食パンにぬって焼き、ガーリックトーストをつきました。にんにくのかおの香りのもとは、アリシンというせいぶん成分です。きざ刻んだり、すりおろしたりすることでさいぼうこわ細胞が壊れて、アリシンがおおはっせい多く発生します。



りょうりうし料理の後ろのマークは、そのりょうり料理がからだなかおも体の中で主

にどんなはたら働きをするかをあらわ表しています。

エネルギーになる…★

きんにくほね筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだちょうしととの体の調子を整える…*

くだもの果物(みかん)* きゅうにゅう牛乳○

ココロサラダ*★

ガーリック トースト*★ ミートボール入り トマトスープ○*★