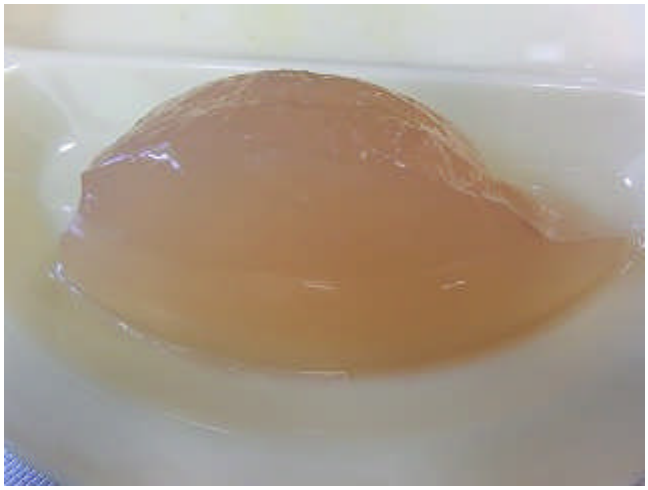
2016/06/02 NEW　　今日の給食 | by 校長

献立 ： 牛乳、ごはん、はるさめスープ、牛肉とにらの炒め煮、りんごかん

牛肉とにらの炒め煮



りんごかん

にらはネギ属の多年草で、緑黄色野菜の1つです。夏には葉の間から 30～40 cmほどの花茎をのばし　白い小さな花を咲かせます。

独特のにおいがありますが遮光栽培をした黄にらは特有の臭みがなく、より柔らかく、甘みもあります。

にら

にらの花

黄にら

におい成分の**アリシン**(硫化アリル)が**疲労回復**に有効なビタミン B1 の吸収をよくし、**夏バテ**、**風邪予防**に　効果があります。また、**整腸作用**もあります。

さらに、血液をサラサラにしたり、善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減らす働きをする成分も含んでおり、がんや生活習慣病のリスクの高い現代人に適した食物です。

注意

形や色がよく似ているスイセンの葉をにらと間違えて食べると**中毒**になります。
スイセンにはリコリンとシュウ酸カルシウムなどの**毒成分**が含まれています。

絶対に食べないように気を付けてください。
スイセンとにらの大きな違いは
・スイセンは葉からの**臭いがない**
（にらは葉から特有の**臭いがある**）
・スイセンは**鱗茎がある**
（にらはひげ根で**鱗茎はない**）

12:52