

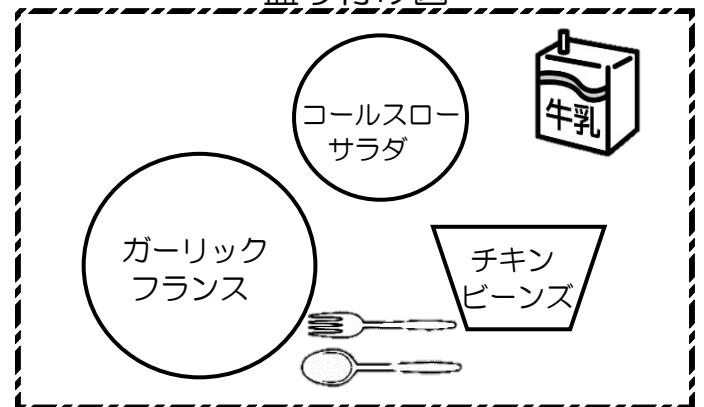
# 稲中ランチタイム通信

9月12日(木)

盛り付け図

## 今日の献立

ガーリックフランス  
チキンビーンズ  
コールスローサラダ  
牛乳



## 『にんにく』について

にんにくの歴史は古く、エジプトやギリシャ、中国などで紀元前から薬用や香辛料として使われてきたと言われています。ツタンカーメン王の墓からは、乾燥したにんにくが発見されているそうです。古くからにんにくに疲労回復効果があることが知られており、ピラミッドの建設に関わった労働者たちは、疲れを取るために毎日にんにくを食べていたと記されています。また、にんにくは貨幣としての役割も果たしており給料の一部もにんにくで支払われていたという記録も残っています。

今日はバターとオリーブオイルににんにくたっぷり混ぜ込み、ソフトフランスパンに塗り、焼きました。

## 先生からの食育コメント

にんにくが日本に伝わったのは、8～9世紀ごろだと言われています。体を元気にしてくれる薬用植物として使われてきました。当時は食品ではなく薬として用いられることが多かったようです。