

まめ  
豆もやしのみナムル

タレを  
まぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

あ ぎょうざ  
ジャンボ揚げ餃子

飯椀

副菜皿

はん  
ご飯

わかめスープ

## 中国の食文化に欠かせない“餃子”

中国では、紀元前600年前の遺跡から餃子の痕跡いせきが見つかっているそうです。また、餃子の形が「元宝げんぼう(中国の古銭)こせん」に似ていることから、縁起が良い食べ物とされています。

餃子の餡あんに使うニンニクの「アリシン」という成分は、殺菌作用があり風邪予防に有効です。また、豚肉に含まれる「ビタミンB1」には疲労回復効果、しょうがの成分には免疫力を高め、体を温める効果があります。

元宝



## 給食室の様子

「プロのーコマ」できる限りが手作りの給食。包丁の切れ味は食材の調理や仕上がりに影響します。包丁研ぎは、職人技！研ぎ石を使ってしっかりメンテナンスしています。

