

今日の給食

2月8日 月曜日

生姜ご飯 肉じゃが きのこと汁 牛乳

「生姜ご飯」は、米に生姜を加えて、炊き込んでいます。火を通す前の生の生姜には辛み成分の「ジンゲロール」が多く含まれています。加熱されると「ショウガオール」に変化します。ショウガオールは、血行を良くして体をぽかぽかに温めます。きのこ汁には体の抵抗力を維持するのに役立つビタミンDが豊富なきのこ、ぶたにく・野菜も入って栄養たっぷりです。



◎2月の給食目標◎
「しゃべらないで配膳しよう」

食事の前後は、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

食事中は、おしゃべりせずに、よく噛んで食べましょう。