

シナモンアップルトースト  
大根サラダチリコンカン  
牛乳

りんごとの相性がぴったりな『シナモン』は、シナモンロール、アップルパイ、紅茶やコーヒーなどに使われています。漢方では桂皮とよばれ、風邪に効く漢方薬に配合されることが多いようです。シナモンの芳香成分であるオイゲノールは眠気が強い時や注意力が低下しているときに副交感神経の活動を高めてくれ、脳をリフレッシュさせてくれ、眠気があるとき、気分をすっきりさせてくれて眠気さましになる場合もあるそうです。



石鹸でしっかり手を洗いましたか？  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？  
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

**二学期も残さず食べよう!!**

◎今月の給食目標◎  
「感謝の気持ちを持って食べよう」