

今日の給食

2月19日 火曜日

生姜ご飯 筑前煮 きのこと汁
甘夏みかん 牛乳

生姜ご飯は、お米に生姜を加えて炊き込んでいます。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。ご飯と一緒に炊くことにより辛みがやわらげられます。ショウガオールは、血管を拡張させ血行を促進し、体を全身から温めてくれます。



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、

三学期も残さず食べよう!!

◎今月の給食目標◎
「正しい食事のマナーを身に付けよう」