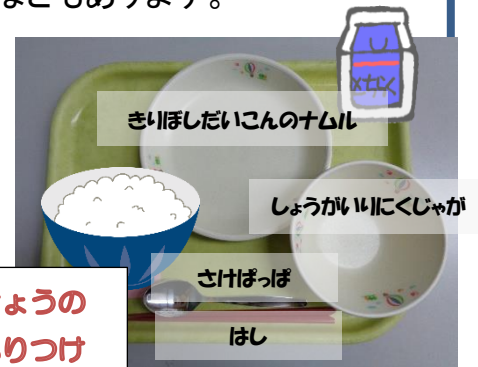


11/11(水) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「**体をあたためるしょうが**」についてです。

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。加熱したしょうがは血液の流れをよくする作用があるため、体をぽかぽかにし、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。その他には、菌をやっつける殺菌作用やにおいを消す消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲アップさせる効果などもあります。

今日の肉じゃがはいつもの肉じゃがと違い、針のように細く切ったしょうがを入れて炒めています。寒さが厳しくなってきましたね。食べる事は体温を上げる効果があるので、しっかり食べて体をあたためましょう。



きょうのもりつけ



11/12(木) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「**かぜの予防**」についてです。

寒くなり、かぜやインフルエンザが増える時期ですね。予防するためには、よく寝て、よく食べることが大切です。好き嫌いは病気の元です。それから、食べる前には手に付いているバイキンをきれいにしてから食べましょう。手を洗うといっても、少し水でぬらして洗うだけでは、水分が大好きなバイキンは余計に増えてしまいます。

丁寧に石けんで手を洗ってから、必ずきれいなハンカチで

拭く習慣を大切にしましょう。きれいな手になってからの

アルコール消毒も忘れないでくださいね。



きょうのもりつけ