



2月8日（月）

～今日の給食～

- ・マーボー大根
- ・ナムル
- ・いよかん



☆給食の先生からのお話☆

冬の味覚代表、かんきつ類についてお話をさせていただきました。
旬は冬から春の物が多く、香りは、ストレスや疲労をやわらげ、リラックス効果が認められています。
ビタミンCが多く風邪予防におすすめです！
ビタミンCの効果は他に、免疫力アップ、動脈硬化や脳梗塞などの予防、美肌効果、鉄の吸収促進等もありいいこと尽くしですので、ぜひ摂り入れるようにしましょう♪



今が旬のいろいろなかんきつ類を食べましょう！！

きんかん、ポンカン、はるみ、でこぼん、まりひめ、せとか、みかん、いよかん、文旦、八朔、あまなつ、かんぺい、きよみ、グレープフルーツ、オレンジ、ネーブル、はれひめ、はるか等83種類あります！！

☆子どもをつぶやき(反応)

たくさんのみかんの載った表を見せてもらうと「みたことある！」「お店に売ってた」など嬉しそうに教えてくれる子どもたち。また、実際にたくさんのかんきつを机に並べていると、匂いを嗅いでみて「いいにおい」と友だちと顔を見あわせて喜んでいましたよ！

