

## 1月9日（金）

きょうから3学期の給食がスタートします。みなさんは、冬休みの間、早寝早起き朝ごはんを<sup>はやねはやお</sup>実践して、<sup>じっせん</sup>元気に過ごせていたでしょうか？

さて、そんな3学期<sup>しよにち</sup>初日の給食には“<sup>ふうみ</sup>とりのレモン風味”が登場します。この<sup>こんだて</sup>献立は、<sup>あ</sup>揚げた<sup>とり</sup>鶏のむね肉に、しょうゆとさとう、レモンを加えたタレをかけた<sup>こんだて</sup>献立です。レモンと言えば、ビタミンCがたっぷり入っている食材として有名です。みかんやオレンジ、グレープフルーツなどの<sup>くだもの</sup>果物と比べても一番の量<sup>ふく</sup>が含まれています。ビタミンCは、体の病気の対する<sup>ていこうりよく</sup>抵抗力を高めて、カゼなどの病気を<sup>よぼう</sup>予防する<sup>こうか</sup>効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。