

## 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実践**して、元気に過ごせていたでしょうか？

さて、そんな3学期初日の給食には“とりのレモン風味”が登場します。この献立は、揚げた鶏のむね肉に、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果物と比べても一番の量が含まれています。ビタミンCは、体の病気の対する抵抗力を高めて、カゼなどの病気を予防する効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。