

2月14日（火）

きょうの2月14日は、みなさんも知っているとおりの「バレンタインデー」です。きょうの給食では、きょうのバレンタインデーにちなんで“ガトーショコラ”が出ます。

“ガトーショコラ”に使われているチョコレートは、カカオの実から作られ、骨^{ほね}を丈夫^{じょうぶ}にするカルシウム、血液^{けつえき}の材料となり貧血^{ひんけつ}を予防^{よぼう}する鉄分^{てつぶん}、それに“カカオマスポリフェノール”と呼ばれる栄養^{えいよう}がたっぷりです。ストレスの防止^{ぼうし}・リラックス効果^{こうか}・血液^{けつえき}の流れをよくする・手足の先が冷えてしまう冷え性^{ひしょう}という病気の改善^{かいぜん}など様々な効果^{こうか}があります。ぜひ、きょうもしっかり残さずに食べましょう。