

4月12日（水）

きょうから新学期の給食がスタートです！きっと、みなさんが待ちに待った給食だと思います。そんな、^{しよにち}初日の^{こんだて}献立は、中居小でも大人気の“スタミナ焼き肉”からスタートします。

きょうの“スタミナ焼き肉”に使われている、「ニラ」には、^{どくとく}独特の^{かお}香りがあり、その^{かお}香りは「^{りゆうか}硫化アリル」と呼ばれる^よ玉ねぎにも^{ふく}含まれている^{えいよう}栄養で、^{からだ}身体の中を^{けつえき}流れる血液をサラサラにして、^{けつえき}血液が詰まってしまうのを^{ふせ}防ぐ^{こうか}効果があります。さらに、目の健康を守る^{まも}ビタミンAに、カゼなどの^{よぼう}病気を^{こうか}予防する効果のある^{えいよう}栄養が^{えいよう}たくさんつまっています。

きょうの“スタミナ焼き肉”を残さずに食べ、スタミナをしっかりとつけて、今年1年を元気に乗り切りましょう。