

## 2月14日（月）

きょうの2月14日は、みなさんも知っているとおりに「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<sup>ほね</sup>を丈夫<sup>じょうぶ</sup>にするカルシウム、血液<sup>けつえき</sup>の材料となり貧血<sup>ひんけつ</sup>を予防<sup>よぼう</sup>する鉄分<sup>てつぶん</sup>、それに“カカオマスポリフェノール”と呼ばれる栄養<sup>えいよう</sup>がたっぷりです。ストレスの防止<sup>ぼうし</sup>・リラックス効果<sup>こうか</sup>・血液<sup>けつえき</sup>の流れをよくする・手足の先が冷えてしまう冷え性<sup>ひしょう</sup>という病気の改善<sup>かいぜん</sup>など様々な効果<sup>こうか</sup>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。