

1 月 21 日 (水)

❖ 今 日 の 給 食 ❖

★ 今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！

米粉マカロニサラダ

牛乳

チーズトースト

冬のトマトシチュー

食材名

産地名

ぶたにく

青森

にんにく

青森

にんじん

千葉

たまねぎ

北海道

はくさい

東京

セロリー

静岡

かぶ

千葉

キャベツ

東京

もやし

栃木

ほうれんそう

群馬

じゃがいも

北海道

生クリーム

北海道

チーズ

北海道

★地産地消

★地産地消

今日は昨日とは違って、どんよりとした空もようの寒い日になってしまいました。新宿区内の小学校でも学級閉鎖になるほど、まだまだインフルエンザが流行しています。インフルエンザだけでなく、風邪などの病気にならないためには、マスクを着けたり、手洗い・うがいも大切ですが、“体温を上げる”ことが病気をしない体づくりへの近道です。『体温が1度下がる』と体の免疫力が30%下り、逆に『1度上げる』ことで500~600%も免疫力が上がり、病気に勝つ強い体になるそうです。(36.5~37度が理想の体温らしい☆) しっかりと食べて栄養をとることも体温を上げる方法の1つです。たくさん食べて強い体をつくりましょう！