

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉
ごぼう	埼玉
にんじん	北海道
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
ながねぎ	東京
こまつな	東京
キャベツ	長野
はくさい	長野
もやし	栃木
ほししいたけ	大分・鹿児島
なし	福島

(放射能検査済み)

今日の給食は「豚肉のうま煮丼」に「ごまドレサラダ」と旬の果物「梨」です。

昨日今日と台風の影響で気圧が低くなり、頭がボ～っとしたり、体がだるかったりする人も多いかと思えます。

それは【気象病】と呼ばれる病であり、昔から『雨が降ったり、天気が悪くなると古キズが痛む』という言葉

があるほど、人間の体は天気に敏感だということです。もし【気象病】になってしまったら、お腹から大きく

深呼吸をしてみてください。深呼吸で体をリラックスすることで、気象病により緊張して固まった体がほぐれ

普通の状態に戻ろうとするそうです。ぜひ今日は、大きく深呼吸をしてから給食を食べてみてくださいね!!