

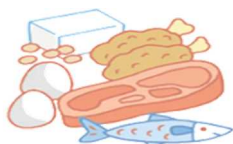


寒さに負けない食事を！



< タンパク質食品 >

お肉や魚介類、大豆などのタンパク質を消化する際に、胃が激しく運動して熱が発生します。また、肝臓でタンパク質が分解されたアミノ酸が別の物質に変化する際の、エネルギーで体が温まると考えられています。



< カレーライス >

カレーに含まれるスパイスが新陳代謝を良くして内臓の働きを活発にします。発汗作用もあるので体を温めてくれます。また、カレーには体を温める働きがある根菜も入っているので、より効果的です。



< 冬 野 菜 >

一般的に夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めると言われています。トマト、レタス、きゅうりなどの夏野菜は体を冷やし、冬野菜に多い根菜類は体を温める効果があります。また、野菜に含まれるビタミンEやビタミンCは血行を促す作用があるので、体が温まるのを助けます。



< 鍋 物 >

温かいものや熱いものを食べると、冷えて緊張した体が和らぎ、血行も良くなり、体が温まってきます。お肉や魚介類、冬野菜をたっぷり入れたお鍋は体を温めるのに最適です。かぼちゃ、白菜、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、ニラ、ニンニク、唐辛子、生姜などがオススメです。



学校給食週間を実施しています

1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは、戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再開したことを記念して始められました。現在は、学校給食の意義や役割について生徒や教職員、保護者の皆様に理解と関心を高めることを目的としています。（晃陽中学校では、学校行事の関係から24日～28日に特別給食を実施します）



明治22年



・おにぎり・塩鮭・漬物

昭和27年



・コッペパン ・ジャム ・ミルク
・クジラ肉の竜田揚げ ・千切りキャベツ

現 在



地場産物
たっぷり



放射性物質検査結果について

12月15日使用の宇都宮産の米を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。

※別紙に「もぐもぐだより」を載せています。ご覧ください。