

令和7年 2月5日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・シナモントースト  
(手袋)
- ・ホワイトシチュー (お玉)
- ・コブ風コロコロサラダ  
(ぎざお玉)
- ・牛乳



## 今日の栄養メモ

今日のシナモントーストは、給食室でマーガリンと砂糖、シナモンを混ぜ合わせて、食パンに塗ってオーブンで焼きました。

甘いスパイスの香りが、食欲をそそりますね。

シナモンは、クスノキ科の常緑樹の木の皮を乾燥して粉末にしたもので、大昔からアジアやヨーロッパで、血の流れをよくする薬として、使われてきました。現在でも漢方で、血行をよくするとされ

体の冷えを取り除き、肩こりやむくみを解消する効果があると

いわれています。寒いと肩をすくめるので、肩こりしがち。しっかり

食べて血の流れを良くしましょう。