

# きゅうしょくつうしん

1月20日(月)



- ムロ節ごはん
- 塩肉じゃが
- ごまあえ
- きんかん
- 牛乳

## 1～2年生

みなさんは、「きんかんののど飴」というのを聞いたことがありませんか？金柑は、のどにとてもよい食べ物です。日本には、江戸時代に“薬”として中国から伝わってきました。咳・たん・のどの痛みをやわらげてくれます。また、普段から食べていると風邪をひきにくくしてくれるパワーがあります。

金柑のパワーは、実より、皮の部分に詰まっています。種にきをつけて皮ごと丸かじりしましょう。きょうもよくかんであじわっていただきましょう。



## 3～6年生

ムロ節ごはんはムロアジという魚でつくった削り節を使ったごはんです。鰹節やサバ節よりあっさりとした味がします。今日のムロ節は東京の八丈島で作られました。八丈島ではたくさんのムロアジがとれます。

金柑は鹿児島県から届きました。喉の痛みを和らげたり、風邪の予防に役立ちます。イライラや緊張を和らげるのにも役立ちますので、大事な試験や試合の前にお勧めの果物です。金柑のパワーは、実より、皮の部分に詰まっています。種にきをつけて皮ごと丸かじりしましょう。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。

