

4がつ18にちの こんだて

ごはん

はっぼうさい

ふるーつさらだ



Today's Quiz



給食クイズ

冬に食べると体がポカポカと温まる食べ物は次のうちどれでしょうか？

- ①しょうが ②わさび ③塩こしょう



ゆっくり
よくかんで
たべよう



こたえ：①

ショウガにはジンゲロールという栄養があり、この成分は日を通して調理することで体を温めたる効果があります。

冬は豚肉の生姜焼きなど、ショウガをたくさん食べるようにしましょう！

4がつ18にち きょうのたべもの

