

きょう きゅうしょくひとくち 10/16(金) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「チョコレート」についてです。

チョコレートは、昔メキシコでは、薬として飲まれていました。

これを飲めば、いつまでも年を取らないと、信じられていました。

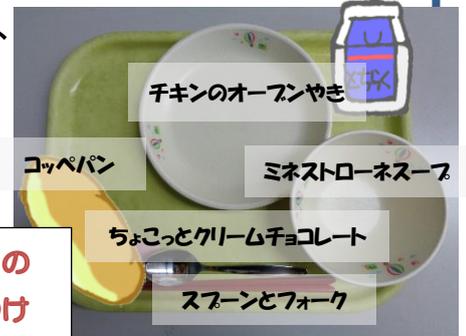
いまでも、チョコレートには疲れた時に食べると元気になる効果があると言われています。

昔のチョコレートは、とても苦い味でしたが、今では、とても甘くおいしくなり、みなさんの大好きなお菓子になっています。ただし、チョコレートは脂質が高く、砂糖もたくさん入っています。

チョコレートの油は脂肪になりにくいという話もありますが、

食べすぎると虫歯や太り過ぎの原因になるので気を付けて

くださいね。食べた後の歯磨きも忘れずに！



きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 10/19(月) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「地産地消献立:さといも」についてです。

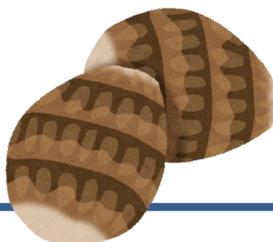
地産地消とは、地域で作られたものをその地域で食べるということです。身近で採れた農作物は、新鮮なため、栄養価も失われにくく、おいしく食べられます。

今日のいものこ汁に使われている「さといも」は、地元日光市で作られています。給食の配膳室の前にポスターを掲示しています。そこには、里芋を作っている農家さんからみなさんにメッセージが書かれています。

「地元のを食べて、日光にもおいしいものがあると感じてもらいたい。」

地元のおいしい「さといも」を食べておいしい「日光」を

満喫しましょう。



きょうの
もりつけ