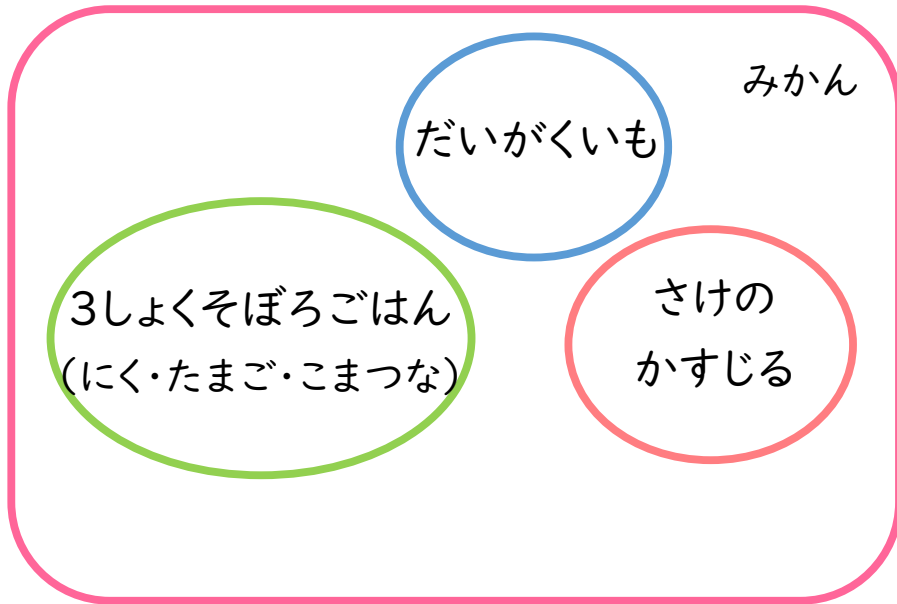


給食室からのお手紙



にほんしゅ

さけかす

かねつして、
アルコールを
とばしています

二十四節季の「大雪」

今日は二十四節季の大雪です。大雪と書いて、「大雪」と読みます。この日から雪が降り始める頃と言われています。今日は身体が温まるように粕汁にしました。粕汁には酒粕が入ります。酒粕とは日本酒を作る時に絞った残りのことです。発酵食品なので、おなかの調子を整えてくれます。また酒粕は体を温めたり、免疫力を高めたりする効果もあります。寒い冬にぴったりの食べ物ですね。