

昨日から警戒はしていたのですが…朝起きて庭を見てみると辺り一面真っ白！子供の頃なら大喜びだったのですがねえ…（早朝しんとした中、ひんやりとした空気を感じながらぼんやりと雪を見るのは嫌いではない。すぐに我に返るが…）。未明からわたくしの住んでいる町には雪が降りました。「学校にも積もっているかしら？」といつもより早く出てきたのですが、三陸道の長いトンネルを抜けると雪国ではなかったのです（朝の底も白くなりませんでした）。やはり、海沿いは幾分温暖なのですね。さて、今日の給食は、大豆入りドライカレー、わかめと白菜のスープ、りんご、ご飯、牛乳でした。実は、わたくしりんご好きで、毎朝半分くらいのりんごを食べます。今日の給食日より「いただきます」によると、「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」と言われているそうです。また、腸や血液の掃除をしてくれる食物繊維が含まれているとのこと。なるほど、朝のりんご習慣は、なかなか良い習慣なのかもしれませんね。年末年始に胃腸と血液がピークパフォーマンスを発揮できるようにコンディショニングに励まないと…。

