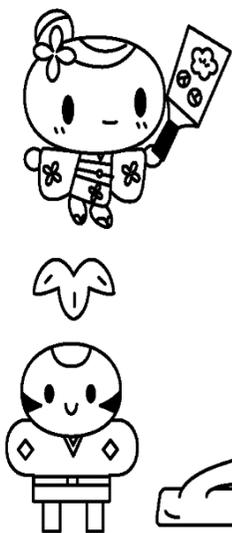


1月給食だより

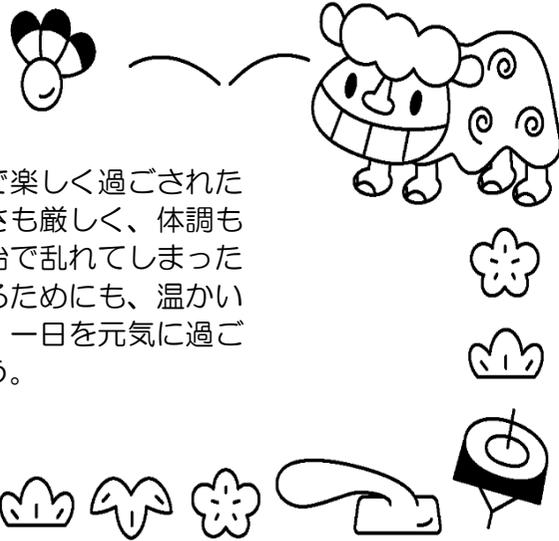


給食室 栄養士 福永

2024年1月4日発行



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



食事で免疫力・体力UP!

冬は様々な感染症が流行する季節です。まずは身体を温める料理で体温をあげましょう。

免疫力UP ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力UP 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



今月のレシピ 鶏のから揚げ



リクエストにお応えして、再登場です。

春の七草

七草がゆには、さまざまな説がありますが、お正月にごちそうをたくさん食べて、疲れた胃腸をいたわり、不足している緑黄色野菜を補うという意味があります。

七草がゆに入れる春の七草は、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。園でも、おやつに提供する予定です。



<材料>子ども1人分

鶏もも肉	60g
塩	0.1g
料理酒	2g
醤油	1g
おろし生姜	0.2g
おろしニンニク	0.05g
ごま油	1g
小麦粉	3g
片栗粉	3g
揚げ油	適宜

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルに①の鶏肉と調味料を入れて下味をつけます。(ごま油も)
- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ、下味をつけた鶏肉につけていきます。
- ④ 170℃の油に③を入れて揚げていきます。
- ⑤ 中まで火が通ったら出来上がりです。