



給食だより

令和2年12月1日
育暎保育園
栄養士 風口 美保

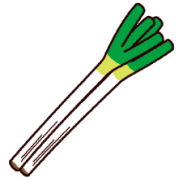
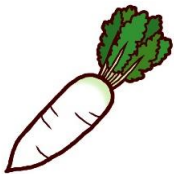
気温もぐっと下がってきて、いよいよ冬らしくなってきました。
明け方の寒さに体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。
体温が下がっていて抵抗力が弱まっていると風邪をひきやすくなってしまいます。
手洗いうがいを習慣にして、風邪に負けない体づくりを心掛けて寒い冬を乗り切りましょう。



色々な冬野菜を食べよう！



冬野菜には、大根やほうれん草、白菜、レンコン、ねぎなどがあります。
冬野菜には身体を温める特徴があり、
ビタミンEやビタミンCが多く含まれています。
ビタミンEには血行促進作用、
ビタミンCには鉄分の吸収を促進する働きがあるので、
風邪が流行るこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた
旬の冬野菜を食べて風邪を予防しましょう。
鍋料理に使うとたくさん摂ることができて体も温まります。



クリスマスチキン ～クリスマスにいかがですか～



【材料】

－ 4人分 －

【作り方】

鶏ささみ肉	240g (4本)
☆おろししょうが	少々
☆おろしにんにく	少々
☆しょうゆ	6g (小さじ1)
☆酒	10g (小さじ2)
☆顆粒中華だし	3g (小さじ1)
☆食塩	1g
小麦粉	40g
卵	60g (1コ)
コーンフレーク	80g
揚げ油	適量

- 準備：コーンフレークを袋に入れ
めん棒などで砕いておく。
- ① 鶏ささみ肉を食べやすい大きさにカットし
☆の調味料を合わせ、鶏ささみ肉を入れ
肉に下味をつける。(20分程漬ける)
 - ② ①に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、
コーンフレークで衣をつける。
 - ③ 170℃の油でこんがりときつねいろに
なるまで揚げる。

※ そのままでもおいしくいただけますが
お好みでケチャップや
マスタードをつけてもOK!!

