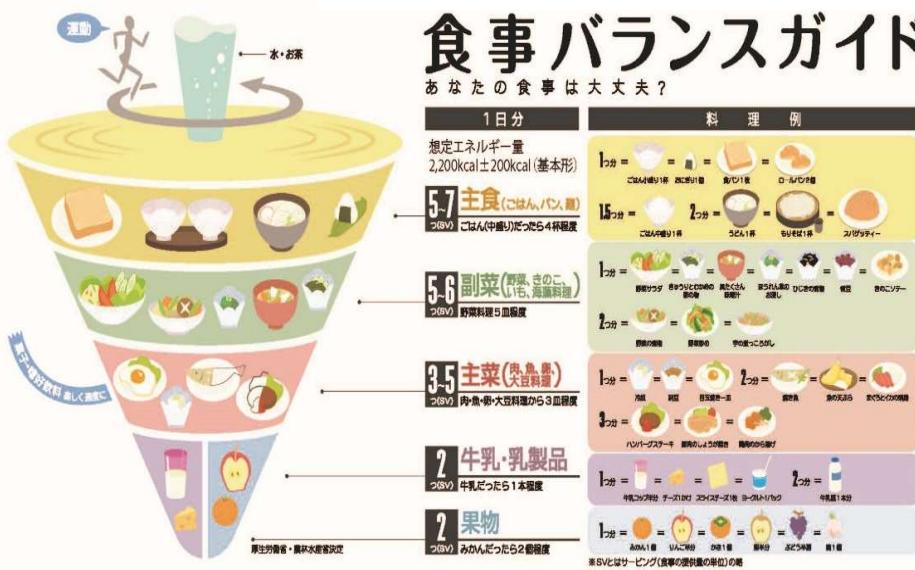




急に気温が低くなり、冬らしくなってきました。感染症の流行る季節は手洗い・うがい・消毒での予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気をつけて、感染症に負けない身体作りをしていきましょう。

～栄養のバランスは取れているかな？～



保育園の好きなメニューを教えてください！

3月はリクエスト給食を予定しています。お子さんが好きな給食を書いて、担任の先生へお渡ししていただけますと嬉しいです。



保育園の人気メニューを紹介！

【手作りチキンナゲット】

- | | |
|-------------|---------|
| 材料 | |
| ・鶏ひき肉 | 100g |
| ・豆腐 | 50g |
| ・玉ねぎ（みじん切り） | 15g |
| ・塩、こしょう、生姜汁 | 少々 |
| ・片栗粉 大さじ1 | ・揚げ油 適量 |
| ・ケチャップ お好みで | |

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで二重に包んでレンジで2分加熱し、重しをのせて水切りする。
- ②ボウルに①、鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。
- ③小さな円形に成形し、揚げ焼きする。

