

2月1日（水）

きょうは“とりのレモン風味”が登場します。この献立は、揚げた
とりの鶏のむね肉に、しょうゆとさとう、レモンを加えたタレをかけた献立
です。レモンと言えば、ビタミンCがたっぷり入っている食材として
有名です。みかんやオレンジ、グレープフルーツなどの果物と比べて
も一番の量が含まれています。ビタミンCは、体の病気の対する
抵抗力を高めて、カゼなどの病気を予防する効果がありますので、
しっかり残さずに食べましょう。