

## 12月7日（火）

きょうは、中居小学校でしか食べられない特別オリジナル<sup>こんだて</sup>献立の日です。

きょうは、オリジナル<sup>こんだて</sup>献立として「ねぎ塩ダレから揚げ<sup>あ</sup>」が登場します。この<sup>こんだて</sup>献立は、しょうがとお酒で<sup>したあじ</sup>下味をつけた鶏肉に、でん粉<sup>ぶん</sup>をまぶして揚げ<sup>あ</sup>、長ねぎやにんにく、レモン汁<sup>じる</sup>を使用した、さっぱりとしたねぎ塩ダレを上からかけた<sup>こんだて</sup>献立です。ユーリンチーの塩だれバージョンだと思って食べてもらえればと思います。

たっぷりと使われている長ねぎには、ビタミンCや<sup>べーた</sup>βカロテン、カルシウム、アリシン、ネギオールという<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷり<sup>ふく</sup>含まれています。これらの<sup>えいよう</sup>栄養には、体の病気に対する<sup>ていこうりよく</sup>抵抗力を高めて、カゼなどの病気を<sup>よぼう</sup>予防してくれますので、ぜひ残さずにしっかり食べましょう。