



元気モリモリだよ!



食事の前にはしっかり手を洗おう!



冬も本番になってきました。気温や湿度が下がり乾燥した冬ではウイルスが活動しやすく、かぜやインフルエンザになりやすいと言われています。かぜをひかない、新型コロナウイルス予防のためにも、赤（たんぱく質）、黄（炭水化物）、緑（ビタミン類）をそろえたバランスよい食事はもちろん、食事の前の手洗いがとても大切です。以下の洗い方を参考に、丁寧にしっかり洗ってバイキンを洗い流しましょう！（参考：サラヤ株式会社）

さあ、みんなで手をあらおう!!



元気モリモリレシピ (おやつ編)

にんじん嫌いなお子さんもぜひ試してください。



◆にんじんのすりおとし◆

- 材料 (4人分)
- にんじん..... 350g
 - 薄力粉..... 小さじ8
 - 卵白..... Lサイズ1個分
 - 塩..... 少々
 - 揚げ油..... 適量



(作り方)

- ①にんじんは皮を剥いてすりおろす。
- ②①に薄力粉、卵白、塩を混ぜる
- ③②を一勺ずつスプーンですくい、160~170度の油に落として揚げる。

★ 食育メモ ★

にんじんは、カロテンという栄養素が多く含まれており、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持の働きがあると言われています。加熱調理で栄養を吸収しやすくなります。

