

麦ごはん 牛乳

チキンカレー 花野菜サラダ



食欲増進&もりもりメニュー

毎日寒い日が続きます。体があたたまる料理が恋しくなります。そこで、心も体もポッカポカ、もりもり食べられるメニューにしました。“麦ごはん”に“チキンカレー”をたっぷりかけて『チキンカレーライス』で食べてください。

寒さやウイルスなどに負けないためには、免疫力を高めることが大切です。そのためには、しっかり食事をしましょう。

『花野菜サラダ』は、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、ハムをボイル後冷却、冷蔵庫で冷やし、二中オリジナル手作りドレッシングで和えました。ブロッコリーやカリフラワーなど、花が咲く前のつぼみを食べる野菜を“花野菜（はなやさい）”といいます。冬の野菜で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。寒さやウイルスなどに負けない体をつくるため、毎日しっかり食べて元気に過ごしましょうね。