

4月 給食だより

🍷 今月の旬食材

- *アスパラ 茎が太くまっすぐなもの◎ 穂先に含まれるルチンで血管を丈夫に！
- *かぶ 白く光沢があり、固くひげ根がピンとしているもの◎
白い根の部分は消化を助け、葉はビタミンC、カルシウムが豊富！
- *キャベツ 大きさにに対して重く形の良いもの◎ 芯の周りにビタミンCが豊富！
- *しいたけ カサの裏は白くひだの崩れていないもの◎ 軸は太く短いもの◎
骨の形成を助ける。高血圧予防にもなり生活習慣病の予防にも◎
- *玉ねぎ 皮の色が濃く、つやがあり重みがあるもの◎
辛味成分が高血圧予防に！ 生食がおすすめ。
- *レタス 葉がふんわり巻いているもの◎葉にハリ・ツヤがあるもの◎



🍴 食事のお悩み 『どうして朝食を食べてくれないの？』

『どうして朝食を食べてくれないの？』チェックリスト

1. 起きてすぐに食べさせていませんか？…起床から30分以降に食べよう！
2. 子どもだけで食べさせていませんか？…大人は飲み物だけでもOK。一緒に過ごそう！
3. 夜寝る時間は遅くありませんか？…規則正しい生活で朝の空腹をつくろう！
4. 朝食の内容は子どもにとって食べやすい内容ですか？



☆おすすめ朝食メニュー☆

- ・小さめおにぎり…炊き込みごはんや混ぜご飯でたんぱく質と野菜も簡単に！
- ・具沢山リゾット、雑炊…具沢山にすると1品でもバランスの良い朝食に！
- ・サンドウィッチ(ポケットサンド)…唾液を吸ってしまうパンも具を加えて食べやすく！
- ・コーンフレーク…手軽にカルシウムアップ♪

3月人気NO.1メニュー

和風スパゲティ

☆材料☆ (子ども1人+大人2人分)

- バター 9g (切れてるバター1かけ)
- 玉ねぎ 90g (大3分の1個)
- 人参 36g (中3分の1本)
- 鶏もも肉 45g
- ウインナー 22g (中1本)
- えのき、しめじ、椎茸 各36g
- ほうれん草 54g (4分の1束)
- 塩 1.3g (小さじ6分の1)
- コンソメ 4.5g
- 醤油 4.5g (小さじ1弱)
- 乾燥パスタ 200g

☆作り方☆

- ①野菜・鶏肉・ウインナーを、食べやすい大きさに切る。
 - ②ほうれん草は下茹でし、水気を切る。
 - ③フライパンに、バターを溶かして①を炒める。
 - ④少し水を加え、かるく煮る。(やわらかくでき、時短になります！)
 - ⑤②を加え、調味料で味付けをする。
 - ⑥茹でたパスタをからめお皿に盛り付けて完成。
- ♡お子様お手伝いポイント♡
しめじや、えのきをさいてみよう！
玉ねぎの皮むきをやってみよう！



()は
目安の分量です。

小さなお子様は
野菜を触るだけでも
いい刺激になります♪