

スクールランチ 6月号

今月の旬食材



*しそ 香りが強く、葉の先端までピンとしているもの◎（旬：赤しそ 6-8月 青しそ 7-10月）

野菜の中でもβ-カロテン含有量はトップクラス。風邪予防に！

*いんげん 全体に張りがあり、肉厚で太さが均一なもの◎ β-カロテンは肌の健康にも◎。

ビタミンB2、必須アミノ酸（リジン・アスパラギン酸）で夏バテ予防に！

*おくら 緑色が濃いもの◎。へたの切り口がみずみずしいもの◎

ネバネバ成分が胃腸の働きを整え、血糖値上昇を抑制する。

*きゅうり 皮のとげが尖っていて張りがあるものが◎。

約95%の水分とカリウムで利尿作用に働く。体温を下げる働きも！

*さやえんどう 豆の形がはっきりわかるものは固い。緑色が鮮やかで張りのあるもの◎

豆の持つ『ビタミンB、たんぱく質』と緑黄色野菜の『β-カロテン、ビタミンC』を両方含む。



食事のお悩み『おやつは何をあげたらいいの？』

食事で不足しがちな栄養素をおやつで補給しよう！

☆カルシウム…小魚、乳製品、豆類

(例)チーズ、小魚ナッツ

☆鉄分…赤みの肉・魚、レバー、海藻、青菜類 (例)海苔巻き、青菜おやき

☆ビタミンC…果物、野菜、じゃが芋

(例)柑橘類、いちご、マッシュポテト



おすすめおやつ

混ぜこみごはんにぎり…『ごはん×炒り卵×焼きのり』『ごはん×チーズ×枝豆×かつお節』

『ごはん×鮭×青のり×すりごま』『ごはん×しらす×小松菜×ごま』

じゃがいもおやつ…『マッシュポテト×チーズ×塩』『じゃが芋素揚げ×ごまみそだれ』

食パンおやつ…『ピザトースト』『サンドイッチ』『フレンチトースト』

『しらす×マヨネーズ×チーズ トースト』



5月人気 NO.1 メニュー

炒り鶏

☆材料☆ (子ども1人+大人2人分)

人参 小1本

ごぼう 2分の1本

板こんにゃく 3分の1枚

干し椎茸 1個分

鶏もも肉 3分の1枚

れんこん 小さめの一節

たけのこ 60g

椎茸の戻し汁(だし) 200ml位

醤油 大さじ1強

砂糖 大さじ1と2分の1

みりん 大さじ2分の1

絹さや 5さや

☆作り方☆

①野菜、こんにゃくは下茹でする。

②鍋(フライパン)に油を熱する。

③鶏肉を炒め、下茹でした具材を加え炒める。

④だしを加えて少し煮たら、砂糖・醤油・みりんを加える。

⑤『子どもが食べやすいやわらかさ』まで煮たら絹さやを加えて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

絹さやの筋取りをいっしょにやってみよう！



☆材料の切り方☆

人参…5mm厚位のいちょう切り

ごぼう…ささがき

こんにゃく…短冊切り

干し椎茸…戻して薄切り

鶏もも肉…2cm角くらい

れんこん…2cm位のいちょう切り

たけのこ…2cm位のいちょう切り

絹さや…茹でて筋を取り、

他の具材に合わせた

大きさに切る。

材料の量・切り方は

目安です。

食べやすい大きさで◎