

# スクールランチ 8月号

## 🍷 今月の旬食材

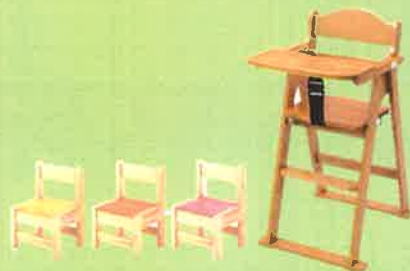
- \*さといも こぶやひびがないもの・かたく締まっているものが◎  
ぬめり成分は胃や腸などの消化器官の粘膜の保護・動脈硬化予防に◎
- \*トマト ヘタから伸びるスジが放射線状にはっきりしていれば甘みが強い。  
豊富なβ-カロテンは肌や粘膜の健康を保ち肌荒れ解消・風邪予防に◎
- \*ピーマン 緑色が濃く、色が均一なものが◎ヘタの切り口がみずみずしく鮮やかな緑◎  
毛細血管を強くするルチンとカリウムが高血圧予防に働く。
- \*モロヘイヤ 葉先が緑色で張りがありピンとしているもの◎  
茎がかたく、手でポキッと折れるものが新鮮。『王様の野菜』の名をもつ栄養価の高い野菜。玉ねぎやにんにくと一緒に摂取するとビタミンB1を効率的に摂取できる。

## 🍴 食事のお悩み 『からだの発達に合った正しい座り方、できていますか？』

床にきちんと足の裏をつけた姿勢で食べさせることが、  
しっかり噛んだり、飲み込んだり、きちんと食具を使うことができる基本になります。

### ☆18カ月～3歳の正しい座る姿勢☆

- ・椅子は両足をきちんとそろえて床や補助板につける。
- ・テーブルとからだの間隔は10cm以内にする。
- ・両肘を直角に曲げ、肘とテーブルまでの間が2cmくらいゆとりのある高さにする。
- ・骨盤が90度以内の角度(ピアノを弾く・習字をしているくらい)に前傾している。(椅子と背中の間が空きすぎないようにクッションなどを挟むと◎)



7月人気 NO.1 メニュー

## 夏野菜カレーライス



### ☆材料☆



### ♡お子様お手伝いポイント♡

夏野菜カレーは、沢山の種類の野菜を使用するので、野菜を洗ったり皮むきをすることでいろんな野菜に触れられます。色も様々なので、野菜の名前・色・触り心地などゆっくり学べます。炒める・水、ルウを加えるなども一緒にやってみよう！