スクールランチ　９月号

今月の旬食材

***チンゲン菜**　根本がどっしりと張り出し茎が厚いものが◎
カリウム、カルシウム、鉄が高血圧予防や骨の強化、貧血予防にもはたらく。

***しめじ**　カサが小ぶりで色の濃いものが◎軸が隙間なく生え、太く白く、短いもの◎
豊富な食物繊維が、便秘解消・肥満予防・動脈硬化予防にも有効。

***まいたけ**　軸がかたく締まっていて白いものが◎カサが密集していないもの◎
グルカンという多糖類が免疫機能を正常に保つほか、整腸作用もある。

***さつまいも**　太くずんぐりしていて、重みのあるもの、皮の色が鮮やかで均一なもの◎
豊富なビタミンＣが肌の健康を保ち、食物繊維は便秘改善にはたらく。

食事のお悩み　『子どもの早食い・詰め込み食いは危険です！』

早食いは生活習慣病に、詰め込み食いは窒息事故に、つながりとても危険です。
子どもの頃の早食いは大人になってから改善しにくいため、今改善が必要です。

☆早食い・詰め込み食いになる原因

『一口が大きい』『家族も早食い』『一人で食事することが多い』
『ながら食いになっている(飲み込んでいる)』 など。

☆注意すること

・遊びながらやテレビを見ながらの食事はさせない
・ゆっくりとよく噛み砕いてから(『形がなくなるまで』や『30 回』と決めて)飲み込む
・お茶や水、汁物を必ず用意しておく
・『眠くなっていないか』、『正しく座っているか』注意する
・噛んでいる間はスプーンやフォークを置いて噛むことに集中する
・硬いものから食べて、よく噛む流れを作る

8 月人気 NO.1 メニュー

生揚げの卵とじ

☆材料☆（子ども１人分＋大人２人分）

・玉ねぎ	中半分 90ｇ
・人参	中半分 45ｇ
・干し椎茸	4ｇ
・豚ひき肉	70ｇ
・厚揚げ	90ｇ
・だし汁（椎茸の戻し汁でも◎）120 ㎖	
・砂糖	大さじ１と３分の２
・醤油	大さじ１強
・鶏卵	Ｍ玉２個

（お好みで彩りにグリンピース）

具材の切り方はご家庭の
作りやすい・食べやすい
大きさでしっかり加熱が
できる大きさで大丈夫です。

☆作り方☆（野菜はよく洗ってから調理しましょう）

①野菜、厚揚げを食べやすい大きさに切る。
②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
③玉ねぎが透明になってきたら豚ひき肉を加え炒める。
④人参、椎茸を加え炒め、だし汁を加え煮る。
⑤野菜がやわらかくなってきたら厚揚げを加え、砂糖・醤油で味付ける。
⑥溶き卵を流し入れ、蓋をして 20－30 秒煮込んで火が通ったら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

・水で戻した椎茸をしぼってみよう。
・玉ねぎの皮をむいてみよう！生の玉ねぎはどんなにおいかな？
・卵を割ってみよう！上手に割れるかな？

静岡給食協同組合　サンサンナースリースクール給食室