

スクールランチ 10月号

🍷 今月の旬食材

- ・えのき…カサや軸に張りがあり、色が白くみずみずしいものが◎
きのご類の中でもビタミンB1を多く含み、炭水化物の代謝をよくするため食欲増進にはたらく。神経や血圧を安定させるのに役立つギャバも含む。
- ・かぶ…茎のつけ根がきれいなもの◎白くて光沢があり、固いもの◎
葉はビタミンC、カルシウムが豊富。白い根は胸やけや食べすぎの不快感解消に◎
- ・山芋…皮がなめらかで張りがあり、傷がないもの◎豊富な消化酵素は生のほうがよく働く。
糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も多いため疲労回復効果も。
- ・梨…ずっしりと重みのあるものが◎。横にふくらんだものが甘いといわれる。
甘みのもとになる糖アルコールには便通改善や喉の炎症をしずめる働きがある。

食事のお悩み 『苦手な食べ物も、食卓に並べるべきなの？』

忙しいお母さん方にとって、毎日の食事作りはとても大変だと思います。

一生懸命作ったごはんでも、子どもたちが食べない・残すことはたくさんあります。

『せっかく作ったのに、食べないなら作らない！』と思ってしまい、

野菜など苦手な食材は、食卓に並ばなくなることもあると思います。

ですが、給食では、子供たちが苦手なものでも、何回も繰り返し提供することにより、克服できた食材がたくさんあります。めげずに食卓に並べることで、克服した喜びを、ぜひ親子で味わって欲しいと思います。給食で残食が減ったメニューをご紹介します。

☆サラダ(マヨネーズの味でも野菜はいや！→お酢ベースのフレンチサラダも食べられる！)

☆汁物の野菜

☆ブロッコリー(胡麻和えはもちろん、添え物の蒸しブロッコリーも食べられるように！)

☆かぼちゃ(比較的食べやすい、おやつのスィートパンプキンも以前は食べられませんでした)

☆じゃが芋(もさもさした食感が苦手の様でしたが、最近はグラタンで食べが良かったです)

9月人気NO.1メニュー

がんもどきの含め煮

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・玉ねぎ 大半分 (120g)
- ・人参 大3分の2本 (60g)
- ・豚ひき肉 40g
- ・えのき 5分の1袋 (40g)
- ・がんも (3cm) 8個
- ・だし汁 80ml
- ・砂糖 大さじ1と3分の1
- ・醤油 大さじ1強
- ・片栗粉 小さじ2

(お好みで彩りにグリーンピース)

☆作り方☆ (野菜はよく洗ってから調理しましょう)

- ①鍋に玉ねぎ、人参、だしを入れて中火で煮る。
- ②野菜がやわらかくなったら、豚ひき肉、えのきを加え煮る。
- ③砂糖、醤油を加え、味をととのえる。
- ④油抜きをしたがんもどきを加え、しっかりだしを染み込ませる。
- ⑤1度火を止めて、水溶き片栗粉を加える。
- ⑥1分ほどかき混ぜながら、中火にかける。とろみがついたら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・石づきを取ったえのきを、ほぐして少しずつ食べやすい長さに切ってみよう！
- ・水溶き片栗粉を作って煮物の煮汁をとろとろにしてみよう！



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