

スクールランチ 11月号

🍷 今月の旬食材

- ・カリフラワー…つぼみがこんもりとしていて、かたくぎっしり締まっているもの◎
カリフラワーのビタミンCは加熱しても失われにくく豊富。食物繊維も豊富。
- ・大根…青首の部分が明るい緑色のもの◎見た目に対して重みがあるものが◎
淡色野菜の根は消化促進効果、緑黄色野菜の葉には風邪予防・骨強化の効果がある。
- ・長ネギ…緑色の部分が濃いものが◎白い部分は長く張りツヤがあるもの◎
カリウムは高血圧予防に、カルシウムは骨粗しょう症に効果がある。
- ・白菜…白い筋の部分にツヤがあるもの◎外側の葉に黄ばみや斑点がないもの◎
食物繊維・ビタミンC・カリウムが豊富。
- ・蓮根…ビタミンCとB1が多く疲労回復に◎タンニンが胃腸病予防に効果がある。



🍴 食事のお悩み 『楽しくスプーン・お箸の使い方を覚えるには？』

★まずは、スプーンとフォークが
しっかり持てているか確認しましょう！
自然に鉛筆持ちができるようになったら
箸の出番です。



★指の力・すくう力を育てる遊び

- ・トングでスポンジや手芸用ボンポンを挟む
- ・お椀に入れた手芸用ボンポンをすくって持ち上げる

★お箸でつかんで持ち上げる遊び

- つかんだ成功体験を通して楽しさを感じられるよう、
最初は箸の先に輪ゴムを巻くと◎
- ・大小いろいろな大きさに切ったスポンジ
- ・ちいさなブロック・豆



10月人気NO.1 メニュー

三色おひたし

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・ほうれん草 2分の1袋 (100g)
- ・もやし 2分の1袋弱 (80g)
- ・人参 中8分の1本 (20g)*
- ・かつお節 適宜 (3g)
- ・砂糖 小さじ3分の2
- ・醤油 小さじ1弱
- ・だし汁 適宜

(調味料と混ぜて野菜が浸かるくらい)



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

☆作り方☆ (野菜はよく洗ってから調理しましょう)

- ①ほうれん草はよく洗い茹でて水にさらし5cmの長さに切る。
- ②もやし、人参も5cmの長さに切り茹でる。
- ③かつお節はフライパンで香りが出てパリッとなるまで炒る。(油なし)
- ④ボウルに砂糖、醤油、だし汁を合わせておく。
- ⑤④に水気を絞った野菜と、炒ったかつお節を加え調味料に浸す。
- ⑥冷蔵庫でよく冷やしたら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・ほうれん草の土落としをやってみよう！
ほうれん草が畑でどのように育っているか少しわかるよ。
- ・かつお節を炒ってみよう。いい香りがしてくるよ。
- ・野菜を調味料と和えてみよう。