

スクールランチ 12月号

🍷 今月の旬食材 🍷

- ・キャベツ…大きさに対して重く形の良いもの◎冬キャベツは煮崩れしにくい為煮込み料理に◎
芯の周りにビタミンC、緑の葉にカロテンが多い。骨を強くするビタミンKも豊富。
- ・人参 …茎の切り口が小さく、芯の切り口が小さいほど味が◎豊富なカロテンは
体内でビタミンAに代わり皮膚粘膜を保護する。カルシウム、食物繊維も豊富。
- ・ブロッコリー…茎がみずみずしく、つぼみの中央がこんもり盛り上がっているもの◎
ビタミンCや食物繊維、ビタミンB2、葉酸など重要な栄養素が豊富な野菜。
- ・みかん…皮が薄く、きめの細かいものが甘みが強く、へタが黄緑色で小さいものが◎
果肉にはビタミンAやビタミンCが多く風邪や肌荒れに◎
薄皮の白い部分には動脈硬予防効果が期待できるルチンが含まれる。

🍷 食事のお悩み 『風邪をひいたとき子どもに必要な栄養素はなに？』

まずは、風邪をひいて弱った身体を回復させる為に必要な栄養素、食材をご紹介します。

- ・ビタミンB群…豚肉、胡麻、青のり
- ・ビタミンC…パプリカ、キウイフルーツ、いちご、みかん
- ・ビタミンE…かぼちゃ、モロヘイヤ、アーモンド
- ・たんぱく質の多い豆腐、卵、白身魚

※食欲がない場合、お肉や魚の脂身は、食べにくい為あまり向いていません。治りかけなら◎
〈せつかく作ったのに食べない！そんなときは〉

くたくたに煮込んだうどんや、おかゆがいい！と、どうしても思いがちですが、

子どもたちの味の好みは日々変わるため、以前は食べたおかゆでも、苦手になっていることも…
体調の悪いときは、普段好きなものの中で消化がいいものを、選んでみましょう。

おかゆ→海苔なしおにぎり🍙 薄味煮込みうどん→味を足しながら食べる濃さを見つけてあげる。

お肉、魚を食べたがる→脂身の少ない肉、魚を、蒸し焼き、煮物、オーブンで油を使わないように。

繊維の多い根菜→すりおろしてスープ🍲に(大根、レンコン◎)

油の多いケーキ🍰→普段好きな果物、アイスクリーム、ゼリー、プリン🍮など◎

11月人気NO.1 メニュー

レタスとパインのサラダ

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・レタス 4分の1個(80g)
- ・きゅうり 2分の1本(40g)
- ・パイン缶 60g
- ・レモン汁 大さじ2分の1
- ・酢 大さじ2分の1
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・塩 ひとつまみ

☆作り方☆ (野菜はよく洗ってから調理しましょう)

- ①レタスは食べやすい大きさに、きゅうりは半月切りに切る。
- ②きゅうりはさっと茹でて冷まし、水気をしぼる。
- ③パイン缶は5ミリ~1センチ角に刻む。
- ④レモン汁、酢、砂糖、塩を混ぜておく。
- ⑤ボウルに野菜と刻んだパインを和える。
- ⑥④と⑤を和えて味を整えて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・やわらかいパインを包丁で切ってみよう
- ・レモン汁の香りをかいてみよう
- ・野菜とドレッシングを和えてみよう



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
できる大きさに大丈夫です。



ペラペラした咀嚼のしにくい
レタスも酸っぱいお酢の味付けも
食べられちゃう！大人もびっくりの
人気なサラダです。