

スクールランチ 1月号

🍷 今月の旬食材

- ・ ごぼう…太さが均一でまっすぐなもの◎乾燥に弱い為泥つきのもののほうが○
水溶性と不溶性の両方の食物繊維を含み、便秘や動脈硬化予防に◎
- ・ 小松菜…肉厚な葉や茎で張りがありみずみずしいものが◎
骨や歯を丈夫にするカルシウムや風邪予防に効果が期待できるビタミンCが豊富
- ・ セロリ…茎が太く、丸みがあるもの◎葉が青々として香りが強く張りのあるもの◎
独特な香りの成分には食欲増進・精神安定にはたらく。
血圧低下にはたらくカリウムや、便秘解消に役立つ食物繊維も豊富。
- ・ ほうれん草…葉は肉厚でピンと張りがあり緑色が濃いもの◎
鉄分、β-カロテン、ビタミンC、カルシウムなど栄養価の高い緑黄色野菜の代表。

🍷 食事のお悩み 体験したい・身につけたい食事のこと～1歳児～

3月まで各年齢の『体験したい・身につけたい食事のこと』をお送りします。

あくまでも例であり、できていなくてもはいけないものではありませんが、参考にしてみてください！

★体験したい・身につけたい食事のこと～1歳児～★

☆1日3回の食事と2回のおやつ(捕食)という生活リズム

☆1日9～10時間の睡眠を確保シタご飯は午後7時までに終わらせる

☆遊び食べには『冷めるとおいしくなくなっちゃうよ』『食べないなら片付けよう』などと

食べなくなる声かけで、食事に意識を戻してあげる

☆一人で食べられるようになっても大人がそばで見守り、子どもが安心して食事できる環境

☆様々な食材を与え、食べ物の味、形、色、食感を経験し食体験を広げる

☆食事場所と、遊ぶ場所を区別し、食事に集中できる環境をつくる

☆食に関する絵本や、買い物でいろいろな食材を見ることで食に対する興味を引き出す



12月人気 NO.1 メニュー

煮込みおでん

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・ 水…300ml
- ・ だし昆布…5g
- ・ 大根…200g (5cm厚くらい) (給食室では切ってからあらかじめ蒸します)
- ・ 板こんにゃく…120g (2分の1枚)
- ・ 鶏もも肉…80g
- ・ じゃが芋…160g (小2個)
- ・ 黒はんぺん…5枚
- ・ うずらのたまご…5個

(↑誤嚥窒息に注意！必ず半分～4分の1に切りましょう！)

- ・ 砂糖…大さじ1と3分の1
- ・ 醤油…大さじ1

☆作り方☆ (野菜はよく洗ってから調理しましょう)

- ①昆布を水から煮て、やわらかくになったら食べやすい大きさに切る。
- ②具材は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋で、昆布を煮てできただし・大根・こんにゃく・鶏肉を煮込む。
- ④じゃが芋・黒はんぺんを加えて煮込む。
- ⑤醤油・砂糖を加え、味をととのえて、うずらのたまごを加える。
- ⑥クッキングペーパー等で、落とし蓋をし煮込む。
- ⑦大根に味が染み込んだら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・ 普段あまり手で触らない板こんにゃくや、黒はんぺんを包丁で切ってみよう！どんな触り心地かな？



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で大丈夫です。