

スクールランチ 2月号

🍷 今月の旬食材

- ・みずな (きょうな) …葉先がピンとして、みずみずしく葉の緑と茎の白のコントラストがはっきりしているもの◎ビタミンKが豊富で血液や骨の健康にはたらく。
- ・いちご…ヘタがみずみずしく、緑色が濃いものが◎ヘタの近くが白いものは熟しきっていないもの。豊富なビタミンCは風邪予防に、葉酸は赤血球をつくり貧血予防に、カリウムは血圧を正常に保つ。
- ・さわら…豊富なカリウムは高血圧予防にはたらく。
良質なたんぱく質は疲労回復、代謝活動の促進、免疫力向上にはたらく。
- ・あさり…殻はしっかり閉じているもので、ぬめりがあり模様が鮮やかなものが◎
豊富な鉄や、ビタミンB12が多く貧血予防にはたらく。

🍴 食事のお悩み 体験したい・身につけたい食事のこと～2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～2歳児～★

- ☆食事前の手洗いうがい(口すすぎ)が、習慣になる。一人でできる
- ☆「いただきます」「ごちそうさま」が習慣になり、言える
- ☆食事のマナー(食べている時に大きい声で喋らない・三角食べなど)を少しずつ練習する
- ☆だらだらと食べないで、30分以内で食べることを目安に食事する
- ☆スプーンやフォークで上手に食べられるようになる
- ☆様々な食材から、味・形・色・食感などを体験し、食体験を広げる
- ☆ひとりで食べられるように手助けしすぎないよう、見守る。
- ☆簡単なお手伝い(調理や配膳)を手伝い、褒めてもらうことで楽しさを覚える



1月人気NO.1メニュー

すき焼き風煮

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・玉ねぎ 3分の1個 (100g)
- ・人参 3分の1本 (60g)
- ・牛こま 60g
- ・水 40g
- ・糸こんにゃく 3分の1袋 (80g)
- ・白菜 30cm位の長さの葉 3枚位 (120g)
- ・しめじ 40g
- ・長ねぎ 60g
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 大さじ1強
- ・焼き豆腐 120g
- ・絹さや 20g

☆作り方☆ (野菜はよく洗ってから調理しましょう)

- ①油を熱した鍋で玉ねぎ、人参を炒め、
玉ねぎが透明になってきたら、牛こま肉を加え炒める。
 - ②水を加え、糸こんにゃく、白菜、しめじ長ねぎを加え炒める。
 - ③白菜からも水分が出てコトコト煮えるようになったら豆腐、
砂糖・醤油を加えて味をととのえる。
 - ④十分に煮えたら、下茹でした絹さやを加えて完成。
- ♡お子様お手伝いポイント♡
- ・たくさんの具材が入っているのでよく混ぜるように炒めてみよう！

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。