

スクールランチ 3月号

🍷 今月の旬食材

- ・かぶ…茎のつけ根がきれいなもの◎根は白く光沢があり固くて、ひげ根がピンとしたもの◎淡色野菜の根は、消化吸収に◎。緑黄色野菜の葉は、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富。
- ・しいたけ…カサの裏は白く、肉厚なもの◎軸は太くて短いものが◎カリウムなど生活習慣病予防にはたらく栄養素や、骨形成に必要な栄養素も豊富。
- ・たまねぎ…皮の色が濃く、つやがあり重みのあるもの◎頭の部分が締まっているもの◎辛味成分が動脈硬化や、高血圧予防にはたらく。生食するとより効果的。
- ・ひじき…豊富なミネラルの中でも、カルシウムの含有量が多く、骨粗しょう症の予防に効果が期待できる。ビタミンB12も豊富で、糖質代謝や過酸化脂質の分解にもはたらく。

🍴 食事のお悩み 体験したい・身につけたい食事のこと～3歳児～

- 最後は、3歳児の『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～3歳児～★
- ・食事のあいさつ『いただきます』『ごちそうさま』を必ず言うことでそれ以外の時間との区別をしっかりとできるようになる。
 - ・自分のお腹の空き具合に合わせた、食事量がわかるようになる。
 - ・好きなものばかりではなく、バランスよく食べる習慣が身につく。
 - ・ごはん、みそ汁、お箸の位置など、配膳の仕方を身につける。
 - ・正しいお箸の持ち方・使い方を学び、少しずつ上手に使えるようになる。
 - ・簡単な調理を経験し、上手にできる喜びや、楽しさを知る。
 - ・食事マナーの説明を聞いて、理解しようとする、少し理解できるようになる。

いただきます!



☆本年度も、楽しく給食・おやつを食べて頂き、ありがとうございました! ☆

2月人気 NO.1 メニュー

鶏肉のカレー風味揚げ

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・鶏もも肉 300g
- ・カレー粉 小さじ3分の2
- ・おろしにんにく チューブ2.5cm位
- ・塩 少々
- ・醤油 小さじ2と2分の1
- ・酒 小さじ1と2分の1
- ・片栗粉 大さじ5 (50g)



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。

☆作り方☆

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。(から揚げ用はそのまま◎)
- ②ビニール袋に、片栗粉以外の調味料を入れ混ぜる。
- ③②に鶏もも肉を入れて、調味料をなじませる。
- ④味が濃いめなので、付け込まず、片栗粉をまぶす。
- ⑤揚げ油を170度くらいに温める。
- ⑥片栗粉をまぶした鶏もも肉を油で揚げる。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・ビニール袋に入れた調味料と鶏もも肉を、もみもみして
しっかり味をなじませよう!