

スクールランチ 4月号

🍷 今月の旬食材

・アスパラ…鮮やかな緑色で茎が太く、まっすぐなものが◎穂先は締まっているもの◎

たんぱく質の合成を高めるアミノ酸が疲労回復・体力増強にはたらく。

・ごぼう…ひげ根が少なく、ひび割れないもの、太さが均一でまっすぐなものが◎

不溶性・水溶性両方の食物繊維を含み、便秘・動脈硬化予防にはたらく。

・たけのこ…皮に光沢があり、ずんぐりとして重く太いものが◎

カリウム、ビタミンB2・C、食物繊維が豊富。カリウムには血圧を下げる働きがある。

・レタス…葉がふんわりと巻いているもの、葉に張りつつやがあるものが◎

95%以上が水分ですが、ビタミンやβ-カロテンを含み皮膚や粘膜の健康にはたらく。

さっと加熱すれば、かさが減ってたくさん量を食することができる。



🍷 食事のお悩み 『どうして朝ごはんを食べてくれないの？』

『どうして朝ごはんを食べてくれないの？』チェックリスト

1. 朝ごはんの時間ギリギリまで寝ていませんか？…起床から30分以降に食べよう！

2. 子どもだけで食べさせて大人は家事、していませんか？

…飲み物だけでもOK！一緒に座りましょう。

3. 夜更かし、していませんか？…規則正しい生活で、お腹が空くサイクルを作りましょう！

4. 朝食の内容は子どもにとって食べやすい内容ですか？



☆おすすめ朝ごはんメニュー☆

・小さめおにぎり…炊き込みご飯や、混ぜご飯にすればたんぱく質と野菜も食べられる！

・具沢山リゾット、雑炊…具沢山にして1品でもバランスのいい1食に！

・サンドウィッチ(ポケットサンド)…口が乾きやすいパンも具を加えて食べやすく、バランスも◎

・コーンフレーク…たまには調理しない・簡単に済ませる日も！カルシウム摂取に◎

3月人気 NO.1 メニュー

小松菜の磯和え

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

・小松菜…160g

(約1袋)

・人参…20g

(大8分の1本)

・きざみのり…3g

(お好みで◎)

・醤油…大さじ2分の1

☆作り方☆

①小松菜はよく洗って根元を切り落とし、食べやすい長さ(4~5cm)に切る。

②耐熱容器に①の小松菜を茎が下、葉が上になるように入れ、ふんわりとラップをする。

③電子レンジで、3分~3分半加熱し、しんなりさせる。

④ざるに上げ、冷めてきたらよく絞り水けをとる。

⑤人参は、8分の1本の厚みのまま電子レンジで

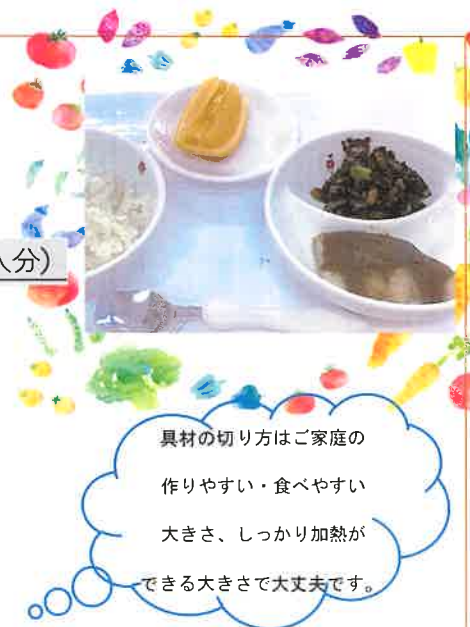
小松菜と同様に2分半ほど加熱し、冷めたら細切りか千切りにする。

⑥④と⑤を合わせ、のりを加えて混ぜ、醤油で味付けしたら完成！

♡お子様お手伝いポイント♡

・冷めた小松菜をぎゅーっと絞って水けをとろう

・刻みのりの、いい香りを楽しみながら混ぜてみよう



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。