

スクールランチ 5月号

🍷 今月の旬食材

- ・かぶ…葉の緑色が鮮やかで、みずみずしくピンと伸びているもの◎
根(淡色野菜)と葉(緑黄色野菜)にそれぞれ多くの栄養素が含まれるため、両方を食べると◎
- ・しいたけ…軸は太く短いものがよく、カサは八分開きで肉厚、色が茶褐色なもの◎
コレステロール値・高血圧予防など生活習慣病にはたらく栄養素や日光に当たると骨の形成に欠かせないビタミンDに変化するエルゴステロールを含む。
- ・じゃがいも…皮が薄く、しわのないもので、でこぼこの少ないもの◎
じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくく豊富。カリウムは高血圧予防にはたらく。
- ・メロン…皮の網目がきれいなもの◎おしりの部分がやわらかく甘い香りがしたら食べごろ。
濃厚な甘みは体内に吸収されやすく疲労回復にはたらく。豊富なカリウムは高血圧予防にも◎



🍷 食事のお悩み『子どもが食べにくいものを食べやすくするひと工夫☆』

お子様が苦手なもの、食べにくいものは、自然と食卓に並ばない・いつも同じような献立…なんてこと、よくありませんか？
今回は食べにくいもの、苦手なものを食べやすくし、食の経験を増やすひと工夫をお伝えします！

☆わかめ、レタス、油揚げなど、ペラペラしたもの

…スープ(とろみがあると◎)に入れる、細かく刻む

☆ブロッコリー、挽肉など、口の中でまとまらないもの

…とろみをつける、他の食材(芋など)と合わせる

☆こんにゃく、かまぼこ、きのこなど、弾力があるもの

…刻むのではなく、歯が当たるように薄く平たく切る

☆ピーマン、春菊など、苦味のあるもの

…高温で炒める、油で揚げる



4月人気 NO.1 メニュー

肉味噌スパゲティ

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・おろしにんにく 4g
(チューブで小さじ1)
- ・おろししょうが 2g
(チューブで小さじ2分の1)
- ・玉ねぎ 180g(小〜中1個)
- ・豚ひき肉 100g
- ・人参 60g(中3分の2本)
- ・しいたけ 40g(中4枚)
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・酒 大さじ2分の1
- ・スパゲティ 180g
- ・砂糖 大さじ3
- ・赤味噌 大さじ2

☆作り方☆

- ①フライパンに油、にんにく、しょうがを熱して刻んだ野菜と豚肉を炒める。(人参はレンジで加熱してから刻むと◎)
- ②コンソメを加える。
- ③合わせた砂糖、酒、赤味噌を加える。
- ④茹でたスパゲティに盛り付ける。
(給食ではお子様でも食べやすいようにソースとパスタを和え、さらに上からソースを盛り付けています。)

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・調味料を計って混ぜてみよう・お母さんと一緒に具材を炒めてみよう

