

スクールランチ 8月号

🍷 今月の旬食材

- ・さといも…こぶや、ひびがないものが◎。泥がついていて、かたく締まっているもの◎ぬめり成分が血圧・血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防効果が期待できる
- ・冬瓜…切り口がみずみずしく真っ白なもの◎種の部分までしっかりと詰まっているものが◎カリウムを多く含み、体内のナトリウム（塩分）を排泄し、高血圧予防に◎ビタミンCも含み、風邪予防や肌荒れ予防に◎
- ・トマト…ヘタから伸びるすじが、放射状にはっきりしていれば甘みが強く◎リコピンの強力な抗酸化作用で動脈硬化を予防する効果が期待できる。β-カロテンも豊富で、肌荒れや風邪の予防にもはたらく。
- ・茄子…ヘタのトゲがチクチクしているもの、表面の紫色が濃くつややかなものが◎皮の紫色の色素は、がんや、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病予防に◎

食事のお悩み『おやつはどんなものをあげたいの？』

献立表の3時のおやつ欄をゆっくりご覧になったことはありますか？
 保育園のおやつは、『お菓子』というより、『間食』という考え方のもと、
 食事で不足しがちな栄養素補給として、調理されています。
 どれも簡単に作ることができるメニューなので、
 ぜひおうちおやつの参考にしてみてください！

不足しがちな栄養素

☆カルシウム ☆鉄分 ☆ビタミンC

☆エネルギー

黒糖パナコッタ

牛乳・生クリーム
砂糖・寒天・黒砂糖



たぬきにぎり

ごはん・てんかす・砂糖・醤油
かつお節・混ぜこみわかめ



ころころ揚げ

高野豆腐・砂糖・片栗粉
きな粉・砂糖・塩



7月人気 NO.1 メニュー

豆腐入りミートローフ

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・鶏ひき肉 120g
- ・豆腐 80g (3分の1丁)
- ・玉ねぎ 60g
- ・ピーマン 35g
- ・人参 35g
- ・パン粉 40g
- ・卵 1個
- ・塩こしょう 少々
- ・コンソメ 3g (顆粒なら小さじ1強)

☆作り方☆

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
- ②ボウルで、鶏ひき肉・豆腐・①・パン粉・卵・塩こしょう・コンソメを混ぜ、こねる。(やわらかい場合はパン粉や鶏肉を追加)
- ③食べやすいかたちに、成型し、油を熱したフライパンか、予熱したオーブンで焼く。
- ④お好みで、ケチャップ・ウスターソース・砂糖でソースを作っても◎ (ソース無しでもおいしくいただけます。)

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜の皮をピーラーでむいてみよう！
- ・材料をこねて、形をつくってみよう！



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
 できる大きさに大丈夫です。