

スクールランチ 9月号

苹果 今月の旬食材

・さつまいも…太くずんぐりしていて、重みがあるもの、皮の色が鮮やかで均一なもの◎

豊富に含む、ビタミンCや食物繊維が肌の健康や、便秘改善にはたらく。

・しいたけ…カサは八分開きで、肉厚、色が茶褐色のものが◎。軸が太く短いもの◎。

カサの裏は白く、ひだの崩れていないものが新鮮。コレステロール値の低下や高血圧予防効果が期待できる成分を含み、生活習慣病予防が期待できる。

・チンゲン菜…根本がどっしりと張り、茎が厚いものが◎。葉の緑色が濃く幅広のもの◎

葉先までみずみずしいもの◎ビタミン、ミネラルが豊富で生活習慣病の予防や骨の強化、貧血予防、風邪の予防にもはたらく。

・梨…ずっしりと重みのあり、横にふくらんだものが甘いと言われる。

甘みのもとになる成分は、便通改善や、のどの炎症をしめるはたらきがある。果糖や、リンゴ酸、クエン酸も豊富に含んでいる。

食事のお悩み『早食い・詰込み食いは、どうやって改善できるの?』

早食いは生活習慣病に、詰込み食いは窒息事故につながり、とても危険です。

子どものころの早食いは、大人になってから改善しにくいため、早めの改善が必要です。

☆早食い・詰込み食いになる原因

『一口が大きい』『家族も早食い』『ひとりで食事することが多い』『ながら食べになっている』

☆注意すること

・遊びながらや、テレビを観ながらの食事はさせない

・硬いものから食べて、よく噛むような流れを作る

・お茶や水、汁物を必ず用意しておく・『眠くなっているか』『正しく座っているか』注意する

・噛んでいる間はスプーンやフォークを置き噛むことに集中する

8月人気 NO.1 メニュー

ツナ入り玉子焼き

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

・たまご 4個

・ツナ 40g (2分の1缶くらい)

・人参 12g (太い箇所輪切り 1.5cmくらい)

・グリンピース (ピーマンや、茹でたほうれん草などでもOK)

★砂糖 小さじ1と3分の1

★醤油 小さじ3分の2

★コンソメ 頬粒小さじ1

★水 大さじ3

・片栗粉 小さじ3分の2

あんかけに野菜が入るより、卵に混ざってしまえば苦手な野菜もツナと卵のうまい味で食べられます!

☆作り方☆

①溶きほぐした卵にツナ、刻んだ人参、グリンピースを混ぜ、卵焼きフライパンなどで卵焼きを焼く。

②耐熱の小さい深皿や、おかずカップに★を入れよく混ぜたら電子レンジ600Wで1分加熱する。

③④に片栗粉を加え、よく混ぜ、電子レンジで600W20秒加熱する。

④お皿に食べやすく切った卵焼きを並べ、③を上からかけて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

・お母さんと一緒に、たまごも割れるかな?難しいかな?

・卵とツナと野菜をよく混ぜてみよう!カラフルできれいだよ!