

スクールランチ 10月号

🍷 今月の旬食材

・にんじん…茎の切り口が小さく、芯の部分が小さいもの◎色が鮮やかで皮に張りがあるもの◎

緑黄色野菜の中でも、含有量トップクラスのβ-カロテンが、ビタミンAに変わり皮膚や粘膜を保護する。カルシウム、食物繊維も豊富な栄養価が高い野菜。

・えのき…カサや軸に張りがあり、色が白っぽくみずみずしいものが◎

炭水化物の代謝を促し、食欲を増進させるビタミンB1が豊富。

神経や血圧を安定させる、ギャバも含まれるため、眠れないときなどにも◎

・エリンギ…カサが開ききっていないもの、軸に張りがあり白く弾力のあるもの◎

きのこの中でも食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防に効果が期待できる。

カリウムも豊富なため、高血圧予防にもはたらく。

・柿…ヘタが生き生きとして、元気なもの、皮にツヤがあり色が均一に濃いもの◎

みかん 100g 中の約2倍量のビタミンCを含み、渋みには血圧を下げる作用もある。



食事のお悩み『苦手な食べ物も、めげず食卓に並べて様子をみましょう!』

毎日忙しいお母さん、お父さんにとって、一生懸命作ったごはんを食べてくれない…

そんなお悩みはストレスの原因になると思います。1日に3回もある食卓を、楽しい時間にするのは、とても大切ですが、その食卓も、子どもたちの成長の場であり、

ひと踏ん張りして沢山褒めてもらえる大切な時間です。給食でも、残食の多い日はありますが、

様々な食体験を通して、好きなもの、食べられるものを増やすために、苦手なものも

繰り返し提供するようにしています。食事中、座れなかった子がいつの間にか、座っていたり、

苦手だったものを、食べられるようになっていたり…毎年、必ず成長が見られます!

苦手なものを、並べない食卓になってしまうと、『好きじゃないけど食べてみようかな』

『家族やお友だちがおいしそうに食べていたごはん』といった前向きな気持ちがなくなってしまう。

いつかは食べられるようになるかな。と気長に考えて、食卓に並べることを続けてみてください!



9月人気 NO.1 メニュー

花しゅうまい

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・豚ひき肉 120g ・白はんぺん 40g
- ・木綿豆腐 40g ・玉ねぎ 60g
- ・片栗粉 大さじ1 ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々 ・おろし生姜 1g
- ・ごま油 小さじ1 ・鶏ガラ顆粒 小さじ3分の1
- ・酒 小さじ1 ・砂糖 小さじ2分の1
- ・醤油 小さじ3分の2
- ・しゅうまいの皮 15枚

☆作り方☆

- ①玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉をまぶし、豆腐とはんぺんを潰しながら、豚肉、調味料をゴムベラ等でしっかり混ぜる。
- ②皮に包むか、皮を千切りにしてまぶす。
- ③蒸す方法は、レンジ野菜蒸し器にクッキングシートを敷き、並べて必要量の水に加え、上から皮にかかるよう水をかけ600Wで5分程度レンジ加熱か、蒸し鍋で蒸す方法で作ることができます。

♡お子様お手伝いポイント

材料をビニール袋に入れて、素早くもみもみすれば、お子様でも簡単にしゅうまいのあん作りができます!



給食では、刻んだ皮の上にあんをのぼし、上にも皮をまぶして蒸した後切っています。