

スクールランチ 11月号

🍷 今月の旬食材

・カリフラワー…つぼみがこんもりとしていて、かたくぎっしり締まっているもの◎
通常は壊れやすいビタミンCですが、カリフラワーのビタミンCは加熱すると壊れにくく、丈夫なからだをつくり、肌の健康を保つ。豊富な食物繊維が庁のはたらきにも◎

・長ネギ…緑色の部分が濃い色のものが◎白い部分が長く、張りツヤがあるものが◎
辛味成分は免疫力や、動脈硬化防止にはたらき、カリウムは高血圧予防に、カルシウムは骨粗しょう症予防にはたらく。ビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べると疲労回復に◎

・大根…青首の色が明るい緑色のもので、見た目に対して重みがあるものが◎
根には、胃腸のはたらきをととのえる成分が、葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富で風邪予防や骨の強化などにはたらく。根よりも葉に栄養素を多く含む。

・白菜…白い筋の部分にツヤがあり、外側の葉に黄ばみや、斑点がないものが◎
免疫力を高めるビタミンCや高血圧予防にはたらくカリウムが豊富。食物繊維摂取にも◎



食事のお悩み『楽しくスプーン・フォーク、お箸の使い方を覚えるには?』

★～お箸の練習を始める前に～スプーン・フォークがしっかり持っていますか？

上手持ち→下手持ち→鉛筆持ちと、上手になっていき

鉛筆持ちが出来るようになったら、お箸を練習するタイミングです。

★～指の力、すくうコツを育てる遊び～・ままごとトングでスポンジや

手芸用ポンポンを挟む、お玉ですくって持ち上げる

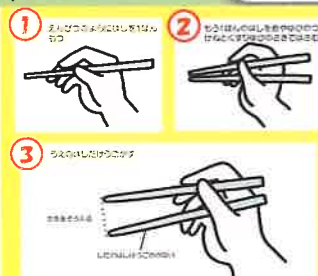
★～お箸でつかんで持ち上げる遊び～

スポンジや、ブロック、豆などを用意し、

お箸の先に輪ゴムを巻いてつかみやすくすることで

成功体験を積み、楽しく練習！

(食事の時はおもちゃをつかんではいけない事をしっかり伝えて)



10月人気NO.1 メニュー

洋風かき揚げ

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・ウインナー 3本
- ・コーン 大さじ6
- ・人参 大3分の1本 (60g)
- ・玉ねぎ 小3分の1個
- ・細ねぎ 3本くらい (18g)
- ・薄力粉 90g (大さじ9)
- ・鶏卵 L1個
- ・水 90ml
- ・揚げ油

☆作り方☆

- ・ウインナーは輪切り、人参は短冊切り、玉ねぎは角切り、細ねぎは小口切りにする。
- ・ボウルに切ったウインナー、野菜、コーンを合わせ、薄力粉をまぶす。
- ・溶き卵に水を加え混ぜ、薄力粉をまぶした具材に加える。
- ・170～180℃にした揚げ油に、具材をお玉ですくい入れ両面を揚げる。

♡お子様お手伝いポイント

- ・野菜を水であらったり、下準備をお手伝いしてみよう！
- ・薄力粉や溶き卵を具材と一緒に混ぜてみよう！

