

スクールランチ 12月号

🍷 今月の旬食材

・**キャベツ**…冬キャベツは、外側が濃い緑色で、内側は白っぽい。葉がかたく煮崩れしにくい。芯の周りには多くのビタミンCが含まれている。骨を強くするはたらきのある、ビタミンKや胃を強くする成分も豊富。

・**小松菜**…肉厚な葉や、張りがある茎のものが新鮮。根の切り口がきれいで、変色していないものが◎ほうれん草よりも豊富なカルシウムが骨や歯を丈夫にする。ビタミンCも豊富だが熱で壊れやすいため、加熱時間は短くすると◎風邪など感染症予防に期待できる。

・**セロリ**…香りが強く、葉が青々とし、張りがあるものが◎茎は太く丸みがあり、内側のくぼみが狭いものが◎セロリの香りの成分は、食欲増進、精神安定などにはたらき、血圧低下にはたらくカリウムや、便秘食物繊維が豊富。

・**ブロッコリー**…茎がみずみずしいものが◎ ビタミンCとβ-カロテンは風邪予防や、肌荒れの改善が期待でき、食物繊維はコレステロールの低下も期待できる。

食事のお悩み『体調が悪く食欲がないときに、食べてもらう工夫は？』

☆風邪をひいてしまった時に必要な、栄養素と食材☆

・ビタミンB群…豚肉、ごま、青のり ・ビタミンC…パプリカ、キウイフルーツ、いちご、みかん
・ビタミンE…かぼちゃ、モロヘイヤ、アーモンド ・たんぱく質…豆腐、卵、白身魚、ささ身

☆体調が悪くても、『食べたい！』という気持ちも大事にしてあげましょう☆

すごく脂身が多いものや、辛い物など、お子様に適さないものを除いて、食べたいと言うものがあれば、なるべく消化のいいもので、希望にこたえてあげましょう。

・おかゆ→ふりかけごはん、スープごはん

・お肉、魚→脂身の少ないものを、蒸し焼き・煮物・油ぬきでオーブン焼き(豚挽肉→むね肉、ささ身)

・クリームが多いケーキ→果物、アイスクリーム、ゼリー、プリン

11月人気NO.1メニュー

高野豆腐のそぼろごはん

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・ごはん 380g (子80g 大人150g位)
- ・おろし生姜 小さじ2分の1
- ・豚ひき肉 80g
- ・人参 30g (大6分の1くらい)
- ・酒 小さじ3分の1
- ・みりん 小さじ3分の1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・高野豆腐 15g
- ・いんげん 10g

☆作り方☆

- ・人参、もどした高野豆腐は5mm角に切り、いんげんは、下茹でし、小口切りにする。
- ・フライパンに油を熱し、おろし生姜、豚ひき肉、人参を炒める。水、酒、砂糖、みりん、醤油を加え、高野豆腐、いんげんを加え炒めながら水分を飛ばし、味をしみこませる。
- ・皿に、ご飯を盛り付け、上に炒めた具材をのせ完成。

♡お子様お手伝いポイント

高野豆腐を水に浸してみよう！

ふっくら大きくなるかな？

