

スクールランチ 1月号

🍷 今月の旬食材

・カリフラワー・・・つぼみがこんもりしていて、かたくぎっしり締まっているものが◎

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富で、風邪予防や、肌の健康を保つはたらきが期待できる。食物繊維も豊富で、便秘予防にも◎

・長いも・・・切り口が白く、みずみずしいものが◎皮はなめらかで張りがあり傷がないもの◎
ぬめりのもととなるムチンは胃などの粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収にはたらく。疲労回復にはたらくビタミンB1も豊富。

・ほうれん草・・・葉は肉厚で張りがあり、緑色が濃いものが◎根の部分が鮮やかで濃い赤い色のものが◎鉄、β-カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富で栄養価が高く、緑黄色野菜の代表格。

・れんこん・・・節と節の間が長く、太くてきれいな円柱形のものが◎
ビタミンCとB1が多く、口内炎や肌荒れ予防、疲労回復にはたらく。粘り成分のムチンは胃腸の健康にはたらき、食物繊維も豊富。



🍷 食事のお悩み 体験したい・身につけたい食事のこと～1歳児

3月まで各年齢の『体験したい・身につけたい食事のこと』をお送りします。出来ていなくてもはいけないものではありません。参考にチェックしてみてください。

★体験したい・身につけたい食事のこと～1歳児～★

- ・1日3回の食事と、2回のおやつ（捕食）という生活リズム
- ・1日9～10時間の睡眠、夕ご飯は午後7時までに終わらせる
- ・遊び食べには、『食べないなら片づけよう』『食べたらいっぱい遊ぼうね』など、食事に意識が戻るような、食べたくなる声かけを心がける
- ・1人で食べられるようになって、大人がそばで見守り、安心して食事できる環境
- ・食に関する絵本や、買い物でいろいろな食材を見ることで食に対する興味を引き出す



12月人気NO.1 メニュー

味噌おでん

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・だし昆布 10cm角1枚
 - ・板こんにゃく 50g
 - ・鶏もも肉 100g
 - ・大根 230g
 - ・黒はんぺん 5枚
 - ・じゃが芋 200g
- (お好みで、うずらの玉子も)

・砂糖 大さじ2

・醤油 大さじ2分の1

・味噌 大さじ1

・水 大さじ1

・砂糖 大さじ1と3分の2

☆作り方☆

- ①だし昆布は1リットルの水で煮て、やわらかくし、1cm角に切る
(昆布を煮てできた出し汁は具材を煮る時に使うためとっておく)
- ②鍋に食べやすく切った大根とこんにゃく、①の昆布を具材が浸るくらいの昆布だしで煮る。
- ③大根が少しやわらかくなってきたら、食べやすく切った鶏もも肉、黒はんぺん、じゃが芋を加えて煮る。
- ④鶏肉に火が通ったら、砂糖、醤油を加えて煮ながら具材に味をしみこませる。
- ⑤小皿に味噌、砂糖、水を混ぜ、ラップをし、電子レンジで30秒加熱し、味噌だれを作る。(砂糖が溶けるくらいで大丈夫です) お皿に盛り付け、上から味噌だれをかけて完成。



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

できる大ききで大丈夫です。