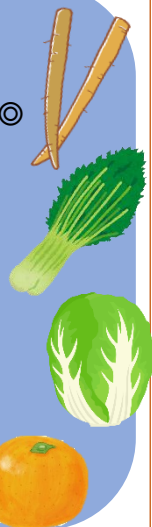


スクールランチ 2月号

🍷 今月の旬食材



- ・ごぼう・・・ひげ根が少なく、ひび割れないもの、太さが均一でまっすぐなものが◎
不溶性と水溶性の両方の食物繊維を、豊富に含み便秘や動脈硬化予防にはたらく。アクにはポリフェノールを含むが、水にさらすと溶けるため数分程度で◎
- ・水菜・・・葉先がピンとしていて、みずみずしく葉の緑と、茎の白のコントラストがはっきりしているものが◎ ビタミンKが豊富で、血液や骨の健康にはたらく。
- ・白菜・・・外側の葉に、黄ばみや斑点がないもの、白い筋にツヤがあるものが◎
豊富なビタミンCは、風邪予防や肌荒れ解消に、カリウムは高血圧の予防にはたらく。食物繊維も豊富。加熱するとカサが減るため沢山食べることができる。
- ・みかん・・・皮が薄く、きめの細かいもの、色が鮮やかでツヤのあるもの、
ハタが黄緑色で小さいものが◎果肉にはビタミンAやビタミンCが多く、
風邪予防や肌荒れ予防にはたらき、白い薄皮のルチンは動脈硬化予防にはたらく。



🍷 食事のお悩み 体験したい・身につけたい食事のこと～2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～2歳児～★

- ・『いただきます』『ごちそうさま』が習慣になり、言えるようになる
- ・食事のマナー（大きな声で話しながら食べない、三角食べなど）を練習できるようになる
- ・だらだらと食べないで30分以内で食べることを目安に食事をする
- ・スプーンやフォークで上手に食べられるようになる
- ・様々な食材から味・形・色・食感などを経験し、食体験を広げる
- ・ひとりで食べられるように、手助けしすぎないよう保護者はできるだけ見守る。
- ・簡単なお手伝い（調理や配膳）を手伝い、褒めてもらうことで楽しさを覚える



1月人気 NO.1 メニュー

松風焼（まつかぜやき）

☆材料☆（子ども1人分+大人2人分）

- ・鶏ひき肉 140g
- ・木綿豆腐 140g
- ・玉ねぎ 70g
- ・パン粉 40g
- ・鶏卵 1個
- ☆赤味噌 大さじ1
- ☆砂糖 小さじ2
- ☆醤油 小さじ2分の1
- ☆おろし生姜 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1（3g）



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
できる大きさに大丈夫です。

☆作り方☆

- ①みじん切りにした玉ねぎ、鶏ひき肉、木綿豆腐を豆腐が細くなるまで混ぜ合わせる。
- ②パン粉、溶き卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③☆の調味料を加え、こねる。
- ④四角く成型し、上の表面に胡麻のせ、少し押しつけてしっかりとのせる。
（パウンドケーキ型にクッキングシートを敷いて詰めても◎）
- ⑤180℃のオーブンで20分程焼く。
しっかりと火が通ったら、食べやすい大きさに切って完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

材料をビニール袋の中で混ぜれば、お子様でも簡単にお手伝いができ、洗い物も少なく出来上がります。ぜひ作ってみてください！