

スクールランチ 4月号

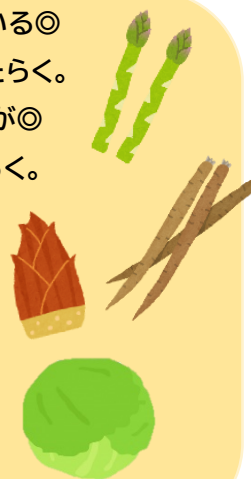
🍷 今月の旬食材

・アスパラガス・・・鮮やかな緑色で、茎が太く、まっすぐなもの◎穂先は締まっている◎たんぱく質の合成を高めるアミノ酸が疲労回復・体力増強にはたらく。

・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・水溶性の両方の食物繊維を含み、便秘・動脈硬化予防にはたらく。

・たけのこ・・・皮に光沢があり、ずんぐりとして重く太いものが◎カリウム、ビタミン B2、ビタミン C、食物繊維が豊富。カリウムには血圧を下げるはたらきがある。

・レタス・・・葉がふんわりと巻いているもの、葉に張りつつやがあるものが◎95%以上が水分ですが、ビタミンやβ-カロテンを含み皮膚や粘膜の健康にはたらく。さっと加熱すれば、かさが減ってたくさんの量を食べられる。



🍷 食事のお悩み 『どうして朝ごはんを食べてくれないの?』

朝ごはんを食べてくれない理由かも?チェックリストを確認してみましょう!

1. 朝ごはんの時間ギリギリまで寝ていませんか? ...起床から 30 分以降に食べよう!

2. 子どもだけで食べさせて大人は家事、していませんか?

...飲み物だけでも OK!一緒に座りましょう。

3. 夜更かし、していませんか? ...規則正しい生活で、お腹が空くサイクルを作りましょう!

4. 朝食の内容は子どもにとって食べやすい内容ですか? ...ぼーっとする朝だからこそ食べやすく!

☆おすすめ朝ごはんメニュー☆

・小さめおにぎり(具や炊き込みで工夫!)・具沢山リゾット、雑炊・サンドウィッチ(ポケットサンド)

・コーンフレーク(毎日完璧☆でなくて時々完璧☆で◎)



3月人気 NO.1 メニュー

五目ラーメン

☆材料☆ (子ども 1 人分+大人 2 人分)

- ・ごま油 大さじ 2 分の 1
- ・人参 40g
- ・たけのこ 40g
- ・豚小間肉 120g
- ・白菜 150g
- ・もやし 40g・水 700g ・青ねぎ 12g
- ・鶏ガラスープ顆粒 小さじ 2 と 2 分の 1 (・うずらのたまご、茹で卵)
- ・塩 1.2g (ひとつまみ) 醤油 小さじ 1
- ・中華麺 280g

☆作り方☆

- ①鍋にごま油を熱して、短冊切りにした人参、たけのこ、豚小間肉を炒める。
- ②短く切ったもやし、ざく切りにした白菜を加え炒める。
- ③水を加え、沸騰するまで煮込む。
- ④野菜と肉に火が通ったら、鶏ガラスープ、塩、醤油で味をととのえる(保育園ではスープを飲むよう薄味にしています)
- ⑤小口切りにした青ねぎ、お好みでたまごをスープに加える。
- ⑥茹でた中華麺を器に盛り付け、スープを盛り付けたら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

・ボウルに水を張ってもやしを浮かべ、手でもみもみするとポキッと小さく折れるよ!



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。