

スクールランチ 3月号

🍷 今月の旬食材



・たまねぎ・・・皮の色が濃く、つやがあり重みのあるものが◎頭の部分が締まっているもの◎
辛味成分が、動脈硬化や、高血圧予防にはたらく。生食するとより効果的。

・しいたけ・・・カサの裏は白く、肉厚なものが◎軸は短くて太いものが◎
カリウムなど生活習慣病予防にはたらく栄養素や、骨形成に必要な栄養素も豊富。

・にら・・・葉は幅が広く肉厚で、緑色の濃いものが◎切り口が新しく香りが強いものが◎
豊富なβ-カロテンは風邪予防や肌荒れ防止へのはたらき、ビタミン B1 は糖質の代謝を助けるはたらきが期待できる。

・ひじき・・・豊富なミネラルの中でも、カルシウムの含有量が多く、
骨粗しょう症の予防に期待できる。ビタミン B12も豊富で、糖質代謝や過酸化脂質の分解にもはたらく。



🍷 食事のお悩み 体験したい・身につけたい食事のこと～3歳児

最後は3歳児の『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～3歳児～★

- ・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつを必ず言うことで、食事以外の時間との区別をしっかりと出来るようになる。
- ・自分のお腹の好き具合に合わせた食事量がわかるようになる。
- ・ごはん、みそ汁、お箸の位置など、配膳の仕方を身につける。
- ・正しいお箸の持ち方、使い方を学び、少しずつ上手に使えるようになる。
- ・簡単な調理を経験して上手にできる喜びや、楽しさを知る。



本年度も、楽しく給食・おやつを食べて頂き、ありがとうございました！

2月人気 NO.1 メニュー

かぼちゃのそぼろあん

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・かぼちゃ 250g
- ・揚げ油 適量
- ☆玉ねぎ 60g
- ☆人参 30g
- ☆鶏ひき肉 30g
- ☆だし汁 100g
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1 (お好みでいんげん、グリーンピースなど)

☆作り方☆

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り素揚げする(揚げ焼きでも◎)
 - ②玉ねぎ、人参を5mm角に刻み、鶏ひき肉と一緒に出し汁で煮る。
 - ④砂糖、醤油で味をととのえてふつふつさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ★あんかけの野菜は少量なので刻む前に電子レンジで蒸してから刻み、煮込むと時短になります。多く作って、ふろふき大根や卵焼きにかけてもおいしいです。

♡お子様お手伝いポイント♡

水溶き片栗粉を作ってみよう。
片栗粉を手で触ってみても◎水に入れて放っておくとどうなるかな？



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。