

スクールランチ 5月号

🍷 今月の旬食材

・かぶ・・・根(淡色野菜)と葉(緑黄色野菜)

それぞれに多くの栄養素が含まれているので
両方食べると◎

・しいたけ・・・コレステロール値・高血圧予防など
生活習慣病にはたらく栄養素や骨の形成に
欠かせないエルゴステロールを含む

・じゃがいも・・・じゃが芋に含まれるビタミンCは
加熱しても壊れにくく豊富。カリウムは
高血圧予防にはたらく。

・メロン・・・濃厚な甘みは体内に吸収されやすく
疲労回復にはたらく。

🍷 5月新登場メニュー

5.9 兜パイ

5.17 たけのこごはん

5.25 さわらのムニエル

5.26 あんかけ焼きそば

5.30 バナナ蒸しパン



4月お誕生会メニュー

🍷 食事のお悩み 『食べにくいものを食べやすく！ひと工夫☆』

お子様が苦手なもの、食べにくいものは、

自然と食卓に並ばない・いつも同じような献立…なんてこと、よくありませんか？

今回は食べにくいもの、苦手なものを食べやすくし、食の経験を増やすひと工夫をお伝えします！

☆わかめ、レタス、油揚げなど、ペラペラしたもの・・・スープ(とろみがあると◎)に入れる、刻む

☆ブロッコリー、挽肉など、まとまらないもの・・・とろみをつける、他の食材(芋など)と合わせる

☆こんにゃく、かまぼこ、きのこなど、弾力があるもの

・・・刻むのではなく、歯が当たるように薄く平たく切る

☆ピーマン、春菊など、苦味のあるもの・・・高温で炒める、油で揚げる

4月人気 NO.1 メニュー

肉団子スープ

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

★豚ひき肉 120g

★玉ねぎ 40g (みじん切り)

★パン粉 25g

★卵 2分の1個

★しおこしょう

・水 500g

・コンソメ 4g (小さじ1)

・塩 少々

・醤油 6g (小さじ1)

・人参 40g

・じゃが芋 100g

・キャベツ 80g

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
できる大きめで大丈夫です。

☆作り方☆

①ボウル(またはビニール袋)に

★の材料を入れ、よくこね混ぜる。

②水を沸騰させた鍋に、いちょう切りにした人参、じゃが芋、
ざく切りにしたキャベツを加え、ことこと煮る。

③②の鍋を煮ている間に、フライパン(またはオーブン)で
肉団子を焼く。(1つの大きさは、大さじスプーン軽く1杯くらい)

④②の野菜に火が通ったら、コンソメ、塩、醤油で味付けし、
焼いた肉団子を加えて完成。(パセリを散らすとおしゃれです♪)

♡お子様お手伝いポイント♡

肉団子の材料を袋に入れてもみもみしてみよう！