

スクールランチ 6月号

🍷 今月の旬食材

・しそ… 旬の時期 赤→6-8月 青→7-10月
野菜の中でもβ-カロテン含有量がトップクラス。
風邪予防にはたらく。

・いんげん… β-カロテンは肌の健康にはたらき、
ビタミン B2、必須アミノ酸(リジン・アスパラギン酸)
は夏バテ予防にはたらく。

・おくら… ネバネバの成分が胃腸のはたらきを
整えたり、血圧上昇を抑制する。

・さやえんどう… 豆類の持つ『ビタミン B1、
たんぱく質』と、緑黄色野菜の持つ『β-カロテン
ビタミン C』の両方を含む。

🍷 6月新登場メニュー

6月1日 チャプスイ 6月3日 パインゼリー
6月6日 豚の生姜焼き 6月9日 あじさいゼリー
6月13日 ビビンバ風ごはん
6月13日 ワンタンスープ 6月21日 揚げパン
6月28日 みそ味焼きそば 6月28日 コーンにぎり



5月こどもの日メニュー



🍷 食事のお悩み 『なぜ保育園の給食は食べるのに、お家のお野菜は食べないの?』

『保育園ではお野菜も頑張るのに、お家ではいやいや…』はとてもよくある日常です。お母さんお父さんに甘えたい・お友達が食べている環境で食べられた！など理由は様々ですが、お家でもお野菜を食べて貰えるよう、今回は給食のサラダのポイントをお伝えします！

☆野菜の加熱について☆

生野菜で提供しているのは、レタス・トマト・きゅうり(たたききゅうりのみ)です。その他の野菜はすべて蒸し野菜のサラダですので、食べやすいのかもしれませんが。

☆たんぱく質と一緒に☆

・ハム ・炒りたまご ・しらす
・鶏ささみ ・ツナ など。
〈その他〉
・のり ・わかめ ・かつお節
・胡麻 ・りんごなどの果物

☆ドレッシングの味付け☆

・マヨ×砂糖×ごま油×胡麻×醤油
・刻みのり×醤油
・レモン汁×酢×砂糖×塩
・酢×砂糖×オリーブ油×みかん缶
・マヨ×ケチャップ など…献立表をご参照ください。

5月人気 NO.1 メニュー

和風スパゲティ

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・バター 9g(ひとかけ分)
- ・玉ねぎ 90g(大3分の1個)
- ・人参 40g(中3分の1本)
- ・鶏もも肉 45g
- ・ウインナー25g(中1本)
- ・えのき、しめじ、椎茸 各40g
- ・ほうれん草 55g(4分の1袋)
- ・塩 少々 ・コンソメ 4.5g
- ・醤油 小さじ1 ・乾燥パスタ 200g

☆作り方☆

- ①野菜、鶏肉、ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草は下茹でし、水にさらしてしぼり、食べやすい大きさに切る。パスタを茹でるお湯を沸かしておく。
- ③フライパンに、バターを溶かし①をよく炒める。
- ④少し水を加え、かるく煮る。別の鍋でパスタを茹でる。
- ⑤②を加え、調味料で味をととのえる。
- ⑥茹でたパスタをからめて盛り付けたら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・きのこ(しめじ・えのき)を手でさいてみよう！
- ・野菜を水で洗ったり皮むきをしてみよう！



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。

☆鶏肉ではなくツナに。
☆のりをプラス！
おすすめですよ！