

# スクールランチ 9月号

## 🍎 今月の旬食材

### ・さつまいも…

豊富に含まれるビタミンCや食物繊維が肌の健康や、便秘改善にはたらく。

### ・しいたけ…コレステロール値の低下や

高血圧予防効果が期待できる成分を含み生活習慣病予防が期待できる。

### ・チンゲン菜…ビタミン・ミネラルが豊富で

骨の強化、貧血予防、風邪予防にはたらく。

### ・梨…甘みのもとになる成分は、便秘改善や

のどの炎症をしずめることにはたらく。

果糖・リンゴ酸・クエン酸も豊富に含んでいる。

## 🍎 9月新登場メニュー

- 9月8日 さつま芋ケーキ
- 9月21日 麻婆茄子
- 9月26日 かぼちゃ蒸しパン
- 9月27日 もやしの胡麻和え
- 9月27日 さつま汁



8月お誕生日メニュー・夏祭りメニュー

## 🥕 食事のお悩み『早食い・詰込み食いは、どうやって改善できるの?』

早食いは生活習慣病に、詰込み食いは窒息事故につながり、とても危険です。子どものころの早食いは、大人になってから改善しにくいので、早めの改善が必要です。

### ☆早食い・詰込み食になる原因

『一口が大きい』『家族も早食い』

『ひとりで食事することが多い』『ながら食べになっている』

### ☆注意すること

- ・遊びながらや、テレビを観ながらの食事はさせない
- ・硬いものから食べて、よく噛むような流れを作る
- ・お茶や水、汁物を必ず用意しておく
- ・『眠くなっていないか』『正しく座っているか』注意する
- ・噛んでいる間はスプーンやフォークを置き噛むことに集中する



## 8月人気NO.1メニュー

### しらす干しごはん

#### ☆材料☆ (ごはん1合分)

- ・ごはん 1合分
- ・ちりめんじゃこ 16g
- ・人参 40g
- ・水 80ml
- ・塩 ひとつまみ
- ・醤油 小さじ1

#### ☆作り方☆

①人参は薄い輪切りにし耐熱皿に入れ、少し水をかけラップをし、電子レンジで2分程加熱、冷ます。

②冷めた①を短めの千切りにする。

③小さいフライパンや鍋で、②とちりめんじゃこ、水を火にかける。

④③に塩、醤油を加え煮立たせ、ごはん混ぜ合わせて完成。

#### ♡お子様お手伝いポイント♡

お米を量ってみよう。ごはんになるにはどのくらいの水が必要かな？ごはん、具材を混ぜてみよう。しゃもじは上手に使えるかな？



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が大丈夫です。