

スクールランチ 10月号

🍎 今月の旬食材

・にんじん・・・豊富なβ-カロテンが
ビタミンAに変わり皮膚や粘膜を
保護する。食物繊維も豊富。

・えのき・・・ビタミンB1は食欲を増進させる。
神経や血圧を安定させるギャバも含み
眠れないときにも◎

・エリンギ・・・豊富な食物繊維が生活習慣病の
予防にはたらき、カリウムは高血圧予防にも◎

・柿・・・ビタミンCを豊富に含み、
渋みには血圧を低下へはたらきかける。

🍓 10月新登場メニュー

10月7日 五目クリーム煮
10月13日 鶏の味噌漬け焼き
10月20日 豆乳担々麺
10月18日 かぼちゃプリン
10月25日 野菜入り卵焼き
10月25日 かりんとう風トースト



9月お誕生日メニュー

🥕 食事のお悩み『苦手な食べ物・料理も繰り返し食卓に並べてみましょう！』

毎日お忙しいお母さん、お父さんにとって、一生懸命作ったごはんを食べてくれない…
そんなお悩みはストレスの原因になると思います。1日に3回もある食卓を、
楽しい時間にするには、とても大切ですが、その食卓も、子どもたちの成長の場であり、
ひと踏ん張りして沢山褒めてもらえる大切な時間です。給食でも、残食の多い日はあります。
ですが、様々な食体験を通して、『好きな食べ物』を増やすために、苦手なものも
繰り返し提供するようにしています。食事中、座れなかった子がいつの間にか、座っていたり、
苦手だったものを、食べられるようになっていたり…

毎年、必ず成長が見られます！苦手なものを、並べない食卓になってしまうと、
『好きじゃないけど食べてみようかな』『家族やお友だちがおいしそうに食べていたごはん』と
いった前向きな気持ちがなくなってしまいます。

いつかは食べられるようになるかな。と気長に考えて、食卓に並べることを続けてみてください！

9月人気 NO.1 メニュー

たたききゅうり

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

・きゅうり 2本 (200g)
☆上白糖 大さじ1
☆醤油 小さじ2
☆酢 小さじ2
☆ごま油 大さじ1



大人用は生のきゅうりを
袋に入れるなどして
叩いて、調味料をもみこむと
美味しく出来上がります。

☆作り方☆

- ① きゅうりをよく水で洗い、6分の1の太さにして
3cm～4cmの長さに切る。
- ② ①をレンジ野菜蒸し器で45秒から1分加熱
するか、沸騰したお湯でさっと茹でる。
(少しふにやっとするくらい)
- ③ ☆の調味料を合わせ、②をもみこむ。
- ④ 10分ほど冷蔵庫
(急いでいる場合は冷凍庫でもO)で冷やし、
味が染み、色が変わってきたら☆の調味料を捨て、完成。

切り方 3cm～4cm



♡お子様お手伝いポイント♡

ビニール袋でもみこめば色が染みていくのが見えるよ！