

# スクールランチ 12月号

## 🍎 今月の旬食材 ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ 🍓 12月新登場メニュー NEW

・キャベツ・・・多くのビタミンCが芯の周りに含まれている。骨を強くする働きのあるビタミンKや、胃を強くする成分も豊富。

・小松菜・・・ほうれん草よりも豊富なカルシウムが骨や歯を丈夫にする。ビタミンCも豊富だが、熱で壊れやすいため加熱は短時間にする。風邪や感染症予防に◎

・ブロッコリー・・・豊富なビタミンCとβ-カロテンは風邪予防や、肌荒れの改善に効果が期待でき、食物繊維はコレステロールの低下も期待できる。

- 12月2日 マカロニグラタン
- 12月6日 さつまいもコロッケ
- 12月10日 麻婆丼
- 12月19日 豆腐とえびのケチャップ煮
- 12月22日 鮭の幽庵焼き



11月お誕生日・七五三・勤労感謝メニュー

## 🥕 食事のお悩み 『体調が悪く食欲がないときに、食べてもらう工夫は？』

### ☆風邪をひいてしまった時に必要な、栄養素と食材☆

- ・ビタミンB群・・・豚肉、ごま、青のり
- ・ビタミンC・・・パプリカ、キウイフルーツ、いちご、みかん
- ・ビタミンE・・・かぼちゃ、モロヘイヤ、アーモンド
- ・たんぱく質・・・豆腐、卵、白身魚、ささ身

### ☆体調が悪くても、『食べたい！』という気持ちも大事にしてあげましょう☆

すごく脂身が多いものや、辛い物など、お子様に適さないものを除いて、食べたいと言うものがあれば、なるべく消化のいいもので、希望にこたえてあげましょう。

- ・おかゆ→ふりかけごはん、スープごはん
- ・お肉、魚→脂身の少ないものを、蒸し焼き・煮物・油ぬきでオーブン焼き(豚挽肉→むね肉、ささ身)
- ・クリームが多いケーキ→果物、アイスクリーム、ゼリー、プリン



## 11月人気NO.1メニュー

### 豆乳ポトフ

#### ☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・玉ねぎ 100g
- ・鶏もも肉 200g
- ・人参 100g
- ・じゃが芋 230g
- ・水 180g
- ・コンソメ 4g (小さじ1)
- ・塩 1.6g (小さじ4分の1)
- ・調整豆乳 200g
- ・小松菜 70g (3分の1袋くらい)
- ・キャベツ 200g



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。

#### ☆作り方☆

- ①野菜、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に、油を熱し玉ねぎ、鶏肉、人参を炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたらじゃが芋、キャベツを加え少し炒める。
- ④③に水を加え、蓋をして蒸しながら煮る。
- ⑤じゃが芋がまだ少し硬いくらいの時にコンソメ、塩を加え煮る。
- ⑥豆乳を加え、煮立たせる。
- ⑦小松菜は先に下茹でするか、電子レンジで加熱し完成前に加えることで彩りよく仕上げ 完成。

#### ♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜の皮むきをしたり、キャベツを手でちぎってみよう！
- ・水や豆乳を入れる時はゆっくり入れてみてね！

ウイナーや

ベーコンを入れても

おいしいと思います！