

スクールランチ 1月号

🍎 今月の旬食材

・ほうれん草…特に鉄、β-カロテン、

ビタミンC、カルシウムが豊富で根元の赤い部分には骨の形成にかかわるマンガンが豊富。

・れんこん…ビタミンCとB1が豊富で口内炎や

肌荒れ予防、疲労回復にはたらく。

粘り成分は胃腸の粘膜を保護し

胃腸病予防に効果的。

・長いも…ぬめり成分は粘膜を保護し

たんぱく質を効率よく消化吸収させるはたらきがある。ビタミンB1も多く疲労回復効果も期待できる。

🍓 1月新登場メニュー

1月11日 蒸しあんパン

1月26日 バナナドーナツ

クリスマス・お誕生会メニュー

🥕 食事のお悩み体験したい・身につけたい食事のこと～1歳児

3月まで各年齢の『体験したい・身につけたい食事のこと』をお送りします。

出来ていなくてはいけないものではありません。参考にチェックしてみてください。

★体験したい・身につけたい食事のこと～1歳児～★

- ・1日3回の食事と、2回のおやつ（捕食）という生活リズム
- ・1日9～10時間の睡眠、夕ご飯は午後7時までに終わらせる
- ・遊び食べには、『食べないなら片づけよう』『食べたらいっぱい遊ぼうね』など、食事に意識が戻るような、食べたくなる声かけを心がける
- ・1人で食べられるようになって、大人がそばで見守り、安心して食事できる環境
- ・食に関する絵本や、買い物でいろいろな食材を見ることで食に対する興味を引き出す



12月人気NO.1メニュー

豆腐とえびのケチャップ煮

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・冷凍むきエビ 85g ☆鶏ガラ顆粒 3g
- ・木綿豆腐 450g ☆塩 少々
- ・おろしにんにく 1.5g ☆砂糖 大さじ1と2分の1
- ・おろし生姜 2g ☆ケチャップ 大さじ2
- ・太ねぎ 60g ☆トマト缶 70g
- ・玉ねぎ 60g ☆醤油 大さじ1
- ・人参 60g ・水 大さじ2
- ・豚ひき肉 60g ・片栗粉 大さじ1

☆作り方☆

- ①油を熱した鍋でおろしにんにく・おろし生姜、食べやすく切った玉ねぎ、太ねぎを炒める。
- ②豚ひき肉、人参、解凍したえびを加え炒め、水大さじ2を加える。
- ③人参に火が通ったら☆の調味料を加え、味をととのえる。
- ④木綿豆腐は水切りして③に加える。
- ⑤加熱、味付けが完成したら煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・そっと豆腐を切ってみよう！
- 崩れないように持てるかな？



えびを入れなくても
おいしいです。
その場合は
豆腐や豚ひき肉を
増やしてみてください。

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。