

スクールランチ 2月号

🍎 今月の旬食材

・ごぼう…

食物繊維を豊富に含み、便秘や動脈硬化の予防にはたらく。

・水菜…

ビタミンKが豊富で血液や骨の健康にはたらく。食物繊維も豊富。

・白菜…豊富なビタミンCは風邪予防や

肌荒れ解消に、カリウムは高血圧予防にはたらく。食物繊維も豊富。

加熱するとカサが減るため食べやすい。

🍓 2月新登場メニュー

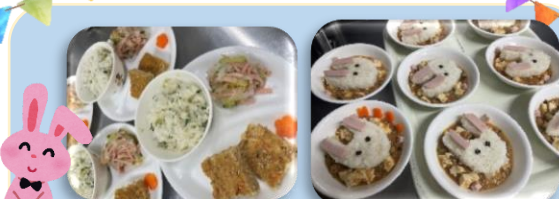
2月1日 肉団子の野菜あんかけ

2月3日 おにまん

2月7日 しらすともやしのサラダ

2月15日 里芋と豚肉の味噌煮

2月24日 いわしのつみれ汁



お正月・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～2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。

出来ていなくても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～2歳児～★

- ・『いただきます』『ごちそうさま』が習慣になり、言えるようになる
- ・食事のマナー（大きな声で話しながら食べない、三角食べなど）を練習できるようになる
- ・だらだらと食べないで30分以内で食べることを目安に食事をする
- ・スプーンやフォークで上手に食べられるようになる
- ・様々な食材から味・形・色・食感などを体験し、食体験を広げる
- ・ひとりで食べられるように、手助けしすぎないよう保護者はできるだけ見守る。
- ・簡単なお手伝い（調理や配膳）を手伝い、褒めてもらうことで楽しさを覚える



1月人気NO.1メニュー番外編

今月は人気のある汁物3種類をご紹介します。

新しい定番料理の参考にして頂けたら嬉しいです。

① のりスープ

材料：出し汁・えのき・わかめ

青ねぎ・刻みのり・醤油・塩

えのき、わかめ、ねぎに火が通ったら味付けと一緒にのりを加えると◎

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。



② そうめん汁

材料：出し汁・ほうれん草・人参・そうめん

塩・醤油

ほうれん草とそうめんは別で茹でておき、最後に加えると◎

③ 白菜スープ

材料：水・白菜・もやし・人参・ベーコン

コンソメ・塩・醤油

具材に火が通ったら、味をととのえて完成！