

スクールランチ 3月号

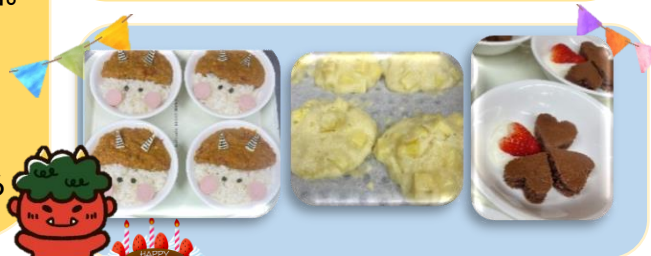


🍎 今月の旬食材

- ・たまねぎ…辛味成分が動脈硬化や、高血圧予防にはたらく。生食すると、より効果的。
- ・しいたけ…カリウムなど、生活習慣病予防にはたらく栄養素や、骨形成に必要な栄養素も豊富。
- ・にら…豊富なβ-カロテンは風邪予防や肌荒れ防止へのはたらき、ビタミン B1 は糖質の代謝をたすけるはたらきが期待できる

今年度もあと 1 か月！

今年度も、ときには頑張ってときにはもっと食べたい！と涙を浮かべ給食・おやつを毎日楽しく食べて頂いてありがとうございました！
年度の終わり、とても寂しいですが、あと 1 か月よろしくお祈りします！



節分・バレンタインデー 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～3 歳児

最後は 3 歳児の『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～3 歳児～★

- ・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつを必ず言うことで、食事以外の時間との区別をしっかりと出来るようになる。
- ・自分のお腹の好き具合に合わせた食事量がわかるようになる。
- ・ごはん、みそ汁、お箸の位置など、配膳の仕方を身につける。
- ・正しいお箸の持ち方、使い方を学び、少しずつ上手に使えるようになる。
- ・簡単な調理を経験して上手にできる喜びや、楽しさを知る。

2 月人気 NO.1 メニュー

刻み昆布の炒め煮

☆材料☆ (大人 2 人+子ども 1 人)

- ・ごぼう 30g
- ・にんじん 30g
- ・豚ひき肉 50g
- ・昆布 10g
- ・油揚げ 15g
- ・砂糖 大さじ 3 分の 2
- ・醤油 小さじ 2

☆作り方☆

- ①ごぼうは皮をむいて半月切りにし、下茹でする(こどもでも食べやすい)。
- ②人参は厚みのあるいちょう切り、昆布は水から煮立て 1~2 cm 長の千切りにする。
- ③油揚げはお湯をかけて油抜きして昆布と同じくらいの細さに切る。
- ④フライパンか、鍋に油を熱し、①、②、③を炒め、豚ひき肉を加えて炒め、②でできた昆布だしで炒め煮にし、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤砂糖と醤油を加え、味をととのえて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

アルミホイルを丸め、ごぼうをこすって皮をむいてみよう！



作りやすい・食べやすい
大きき、しっかり加熱が
できる大ききで大丈夫です。