

スクールランチ 4月号

🍎 今月の旬食材

・アスパラガス…

たんぱく質の合成を高める
アミノ酸が疲労回復・体力増強にはたらく。

・ごぼう…

不溶性・水溶性の両方の食物繊維を含み
便秘・動脈硬化予防にはたらく。

・レタス…

95%以上が水分ですが、ビタミンや
β-カロテンを含み、皮膚や粘膜の健康に
はたらく。



🌸 新学期が始まります😊

入園・進級おめでとうございます。
1日3回の食事のうち
大切な1回を保育園で
しっかりとおいしく食べられるよう、
健やかな成長を願い
給食・おやつ作りをさせていただきます。



🎉 ひなまつり お誕生日メニュー

🥕 食事のお悩み『どうして朝ごはんを食べてくれないの?』

朝ごはんを食べてくれない理由かも?チェックリストを確認してみましょう!

1. 朝ごはんの時間ギリギリまで寝ていませんか?…起床から30分以降に食べよう!

2. 子どもだけで食べさせて大人は家事、していませんか?

…飲み物だけでもOK!一緒に座りましょう。

3. 夜更かし、していませんか?…規則正しい生活で、お腹が空くサイクルを作りましょう!

4. 朝食の内容は子どもにとって食べやすい内容ですか?…ぼーっとする朝だからこそ食べやすく!

☆おすすめ朝ごはんメニュー☆

- ・小さめおにぎり(具や炊き込みで工夫!)・具沢山リゾット、雑炊・サンドウィッチ(ポケットサンド)
- ・コーンフレーク(毎日完璧☆でなくて時々完璧☆で◎)

3月人気NO.1メニュー

納豆サラダ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・人参 25g
- ・ツナ缶 60g
- ・きゅうり 50g
- ・レタス 50g
- ・納豆 1パック
- ・プロセスチーズ 30g
- ・白ごま 小さじ2分の1
- ・酢 大さじ2分の1
- ・醤油 大さじ2分の1
- ・ごま油 小さじ2分の1



☆作り方☆

- ①人参、きゅうりは食べやすい大きさに切り
茹でるか、蒸す。
- ②①にツナ缶、納豆、調味料、白ごま、刻んだチーズを加え混ぜる。
- ③食べやすく切ったレタスに②を和えて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・お野菜と納豆をぐるぐる混ぜてみよう!

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。

レタスを
ブロッコリーに
変えても
おいしいです。