

# スクールランチ 5月号

## 🍎 今月の旬食材

・かぶ…根の淡色野菜、葉の緑黄色野菜の  
それぞれに含まれる栄養素が  
摂取できるため両方食べると◎

・しいたけ…コレステロール値、  
高血圧予防など、生活習慣病にはたらく  
栄養素や骨形成に欠かせない栄養素を含む

・じゃがいも…

じゃが芋に含まれるビタミンCは加熱しても  
壊れにくく豊富。カリウムは高血圧予防に  
はたらく。

## 久しぶり☆はじめてメニュー

- 5月16日 たけのこごはん
- 5月17日 洋風かき揚げ
- 5月19日 ポテトのトマトソース焼き
- 5月19日 レモン風味ゼリー
- 5月23日 豆乳パンプディング
- 5月31日 チャプスイ



4月お誕生日メニュー

## 🍷 食事のお悩み『食べにくいものを少しでもおいしく食べやすく!』

お子様が苦手なもの、食べにくいものは、  
自然と食卓に並ばない・いつも同じような献立…なんてこと、よくありませんか？  
今回は食べにくいもの、苦手なものを食べやすくし、食の経験を増やすひと工夫をお伝えします。  
取り入れやすいものが有れば、ぜひお試しください。

- ☆わかめ、レタス、油揚げなど、ペラペラしたもの…スープ(とろみがあると◎)に入れる、刻む
- ☆ブロッコリー、挽肉など、まとまらないもの…とろみをつける、他の食材(芋など)と合わせる
- ☆こんにゃく、かまぼこ、きのこなど、弾力があるもの

…刻むのではなく、歯が当たるように薄く平たく切る

- ☆ピーマン、春菊など、苦味のあるもの…高温で炒める、油で揚げる

## 4月人気NO.1メニュー

### 豚肉と竹輪の味噌からめ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・人参 50g ・竹輪 70g
- ・こんにゃく 50g ・ウインナー40g
- ・豚こま肉 120g
- ・じゃが芋 200g
- ・砂糖 大さじ1と3分の2
- ・醤油 小さじ3分の2
- ・味噌 大さじ1

☆作り方☆

- ①野菜は洗って皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②竹輪、こんにゃく、ウインナーも  
食べやすい大きさに切る。
- ③切ったじゃが芋は、茹でるか、電子レンジで蒸す。
- ④鍋に油を熱し、人参、こんにゃくを炒め、水を少し入れ炒め煮にする。
- ⑤豚肉、竹輪、ウインナーを加え火が通炒める。
- ⑥合わせた調味料を加え、味をととのえ③のじゃが芋を和え完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ☆お母さんと一緒に皮むきをしてみよう!
- ☆やけどに気を付けて具材を炒めてみよう!



作りやすい・食べやすい  
大きさ、しっかり加熱が  
できる大きさで大丈夫です。