

スクールランチ 6月号

🍎 今月の旬食材

・いんげん…β-カロテンは肌の健康にはたらき、
ビタミン B2、必須アミノ酸
(リジン・アスパラギン酸)は夏バテ予防にはたらく。

・おくら…ネバネバの成分が胃腸のはたらきを
整えたり、血圧上昇を抑制する。

・さやえんどう…豆類の持つ『ビタミン B1、
たんぱく質』と、緑黄色野菜の持つ『β-カロテン
ビタミン C』の両方を含む。

🌟 NEW 久しぶり☆はじめましてメニュー

- 6月 5日 豚の生姜焼き
- 6月 8日 チーズハンバーグ
- 6月 8日 あじさいゼリー
- 6月 12日 ビビンバ風ごはん
- 6月 29日 豚肉とコーンの変わり揚げ
- 6月 29日 ヨーグルト寒天



🎉 5月お誕生日・こどもの日メニュー

🥕 食事のお悩み 『なぜ保育園の給食は食べるのに、お家のお野菜は食べないの?』

『保育園ではお野菜も頑張るのにお家ではいやいや…』はとてもよくある日常ですね。
お母さんお父さんに甘えたい・お友達が食べている環境で食べられた！など理由は様々ですが
お家でもお野菜を食べて貰えるよう、今回は給食のサラダのポイントをお伝えします！

☆野菜の加熱について☆

生野菜で提供しているのは
レタス・トマトのみです。

その他の野菜は

すべて蒸し野菜のサラダですので、
食べやすいのかもしれませんが。

☆たんぱく質と一緒に☆

・ハム ・炒りたまご ・しらす
・鶏ささみ ・ツナ など。

〈その他〉

・のり ・わかめ ・かつお節
・胡麻 ・りんごなどの果物

☆ドレッシングの味付け☆

・マヨ×砂糖×ごま油×胡麻×醤油
・刻みのり×醤油
・レモン汁×酢×砂糖×塩
・酢×砂糖×オリーブ油×みかん缶
・マヨ×ケチャップ など…献立表を
ご参照ください。

5月人気NO.1 メニュー

さわらのムニエルタルタルソース

☆材料☆ (作りやすい量)

- ・さわら (鮭、たら、あじ) …人数分
- ・塩こしょう…適量
- ・薄力粉…適量
- ・油 (バター)
- ・きゅうり…2分の1本
- ・玉ねぎ…70g
- ・マヨネーズ…70g

☆作り方☆

- ①白身魚の両面に塩こしょうをふっておく。
- ②①に薄力粉をまぶし、フライパンに油かバターを熱する。
- ③薄力粉をまぶした白身魚を焼く。
- ④皮をむいたきゅうり、玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑤④を鍋で茹で、ザルに上げる。
- ⑥⑤の余熱が冷めたらマヨネーズと和え、完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・茹でた玉ねぎは甘いかな？辛いかな？味見してみよう！
- ・茹でたきゅうり、玉ねぎとマヨネーズを和えてみよう！

