

スクールランチ 9月号

🍎 今月の旬食材

・さつまいも…

豊富に含まれるビタミンCや食物繊維が肌の健康や便秘改善にはたらく。

・しいたけ…コレステロール値の低下や

高血圧予防効果が期待できる成分を含み生活習慣病予防が期待できる。

・チンゲン菜…ビタミン・ミネラルが豊富で

骨の強化、貧血予防、風邪予防にはたらく。

・梨…甘みのもとになる成分は、便秘改善や

のどの炎症をしずめることにはたらく。



🍇 久しぶり☆はじめましてメニュー

- 9月4日 赤魚のおろし煮
- 9月6日 チャーハン
- 9月12日 ピザトースト
- 9月14日 かぼちゃ蒸しパン
- 9月25日 かぼちゃコロッケ
- 9月29日 さつま芋ケーキ



冷やし中華の夏メニュー☆洋食屋さん風オムライス

🥕 食事のお悩み 『早食い・詰込み食いは、どうやって改善できるの?』

早食いは生活習慣病に、詰込み食いは窒息事故につながり、とても危険です。

子どものころの早食いは、大人になってから改善しにくいので、早めの改善が必要です。

☆早食い・詰込み食になる原因

『一口が大きい』『家族も早食い』『歯ごたえのあるものを好まない』

『ひとりで食事することが多い』『ながら食になっている』

『一品ずつ完食し、汁物・主食・おかずを少しずつ順番に食べない』

☆注意すること・遊びながらや、テレビを観ながらの食事はさせない

- ・硬いものから食べて、よく噛むような流れを作る
- ・お茶や水、汁物を必ず用意して一息つけるように準備しておく
- ・『眠くなっていないか』『正しく座っているか』注意する
- ・噛んでいる間はスプーンやフォークを置き、噛むことに集中する

8月人気NO.1メニュー

挽肉の味噌風味焼き

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・豚ひき肉 300g
- ・玉ねぎ 90g
- ・パン粉 大さじ1と2分の1
- ・味噌 大さじ1と3分の1
- ・醤油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1と2分の1
- ・こしょう 少々

☆作り方☆

①玉ねぎはみじん切りにし、材料を全て混ぜこねる。

②フライパンに油を熱し、成型した①を焼く。

(表面だけ焼いてからオーブンで加熱でも◎)

③しっかりと火が通ったら完成。

和風の味なので、青じそや海苔が良く合うハンバーグです。

お好みでどうぞ。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・玉ねぎの皮むきをしてみよう!

- ・材料をビニール袋に入れてこねてみよう!

