

スクールランチ 10月号



- ・にんじん・・・豊富なβ-カロテンがビタミン A に変わり皮膚や粘膜を保護する。食物繊維も豊富。
- ・えのき・・・ビタミン B1 は食欲を増進させる。神経や血圧を安定させるギャバも含み眠れない時にも◎。
- ・エリンギ・・・豊富な食物繊維が生活習慣病の予防にはたらき、カリウムは高血圧予防にも◎
- ・柿・・・ビタミン C を豊富に含み渋みには血圧の低下へ働きかける。

久しぶり☆はじめましてメニュー

- 10月2日 豆腐とえびのケチャップ煮
- 10月5日 秋の山ごはん
- 10月16日 かりんとう風トースト
- 10月24日 野菜入り玉子焼き
- 10月25日 豆乳担々麺
- 10月26日 魚のカレーソース



サンサンフェスおふラスク

9月お誕生日・お月見メニュー

食事のお悩み『苦手な食べ物・料理も繰り返し食卓に並べてみましょう！』

毎日忙しいお母さん、お父さんにとって、一生懸命作ったごはんを食べてくれない…そんなお悩みはストレスの原因になると思います。1日に3回もある食卓を、楽しい時間にするには、とても大切ですが、その食卓も、子どもたちの成長の場であり、ひと踏ん張りして沢山褒めてもらえる大切な時間です。給食でも、残食の多い日はありますが、様々な食体験を通して、『好きな食べ物』を増やすために、苦手なものも繰り返し提供するようになっています。食事中、座れなかった子がいつの間にか、座っていたり、苦手だったものを、食べられるようになっていたり…毎年、必ず成長が見られます！

苦手なものを、並べない食卓になってしまうと、『好きじゃないけど食べてみようかな』『家族やお友だちがおいしそうに食べていたごはん』といった前向きな気持ちがなくなってしまう。いつかは食べられるようになるかな。と気長に考えて、食卓に並べることを続けてみてください！



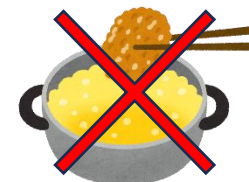
9月人気NO.1 メニュー

かぼちゃコロック

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・バター 6g
- ・豚ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 32g
- ・人参 32g
- ・かぼちゃ 250g
- ・コーン 32g
- ・塩 少々 (0.8g)
- ・パン粉 25g

揚げない！焼きコロックで
簡単！安全！
嫌いな子も多い、
かぼちゃですが人気でした。



☆作り方☆

- ①玉ねぎと人参はみじん切りに、かぼちゃは蒸して潰しておく。
- ②熱したフライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎ人参、豚ひき肉を炒める。(少し水を入れると焦げずにしっかり火が通ります)
- ③ボウルに潰したかぼちゃ、②、コーン、塩を入れてよく混ぜ、丸める。
- ④熱したフライパンでパン粉の水分を飛ばすように炒める。(少し油を加えるとこんがりとした色になります。)
- ⑤③に④をまぶしサラダ油を塗って、オーブンで数分焼き完成。(トースターでもオーブンレンジでも◎お好みの色に焼いてください)

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・丸めるお手伝いをしてみよう！かぼちゃは少しべたべたするよ～。