

スクールランチ 11月号

🍎 今月の旬食材 🍁 🍂 🍃 🍄 🍅

・長ねぎ・・・辛味成分は免疫力や、動脈硬化の防止にはたらき、カリウムは高血圧予防にカルシウムは骨粗鬆症予防にはたらく。

・大根・・・根には胃腸のはたらきをととのえる成分が、葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富で風邪予防や骨の強化に◎

・白菜・・・免疫力を高めるビタミンCや高血圧予防にはたらくカリウムが豊富。食物繊維の摂取にも◎



🌟 NEW 🌟 久しぶり☆はじめましてメニュー

- 11月6日 和風スパゲティ
- 11月9日 豆腐ドーナツ
- 11月20日 こどもびいる風ゼリー
- 11月21日 焼きおにぎり
- 11月28日 田舎煮
- 11月30日 味噌おでん



🍰 🎃 10月お誕生日・ハロウィンメニュー

🥕 食事のお悩み 『保育園のおやつはどんなもの？お休みの日に作ってみよう』

献立表の3時のおやつ欄をゆっくりご覧になったことはありますか？

保育園のおやつは、『お菓子』というより、『間食』という考え方のもと、食事で不足しがちな栄養素補給として、調理されています。

どれも簡単に作ることができるメニューなので、ぜひおうちおやつの参考にしてみてください！

・コロコロ揚げ 水で戻した高野豆腐を角切りにししぼり、砂糖水に浸し、

搾って片栗粉をまぶし油で揚げ、砂糖、塩を混ぜたきな粉をまぶす。

・ねぎせんべい 餃子の皮に青ねぎ、しらす、かつお節、胡麻、チーズ、マヨネーズを和え、

トースターで少し温める程度に焼き、チーズが溶けてきたら二つ折りにし、好みの焼き加減まで焼く。

・チーズシュガートースト ピザ用チーズと砂糖を混ぜ合わせ、食パンにのせ、トースターで焼く。

不足しがちな栄養素
カルシウム・鉄分
エネルギー・ビタミンC

10月人気NO.1 メニュー

魚のカレーソース

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・メカジキ 200g
- ・塩 少々
- ・片栗粉 15g
- ・揚げ油
- ・玉ねぎ 100g
- ・人参 30g
- ・ピーマン 20g
- ・コーン 20g
- ・バーモンドカレールウ (甘口) 2分の1かけ (16分の1箱)

☆作り方☆

- ①小鍋に小さく切った玉ねぎ、人参を入れつかるくらい水を入れ煮る。
- ②①がやわらかくなったら小さく切ったピーマンとコーンを加える。
- ③②に火が通ったら、火を止めてルウをとかす。
- ④メカジキは塩を振っておく。
- ⑤フライパンか揚げ物鍋に油を熱しておく。
- ⑥④に片栗粉をまぶし、⑤で揚げ、③のソースをかける。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜の皮をむいてお母さんと一緒に切ってみよう。
- ・メカジキに塩を振って片栗粉をまぶしてみよう。

