

# スクールランチ 12月号

## 🍎 今月の旬食材

- ・**キャベツ**…多くのビタミンCが芯の周りに含まれている。骨を強くするはたらきのあるビタミンKや、胃を強くする成分も豊富。
- ・**小松菜**…ほうれん草よりも豊富なカルシウムが骨や歯を丈夫にする。ビタミンCも豊富だが熱で壊れやすいため、加熱は短時間にする。風邪や感染症予防にも◎
- ・**ブロッコリー**…豊富なビタミンCとβ-カロテンは風邪予防や、肌荒れの改善に効果が期待でき、食物繊維はコレステロールの低下も期待できる。

## 🌟 NEW 久しぶり☆はじめましてメニュー

- 12月5日 さつま芋コロケ
- 12月13日 紅茶蒸しパン
- 12月14日 焼きそば
- 12月19日 親子丼
- 12月20日 ちゃんこ鍋
- 12月22日 鮭の幽庵焼き



## 🎂 11月お誕生日・七五三・勤労感謝メニュー

## 🥕 食事のお悩み 『体調が悪く食欲がないときに、食べてもらう工夫は？』

### ☆風邪をひいてしまった時に必要な、栄養素と食材☆

- ・ビタミンB群…豚肉、ごま、青のり
- ・ビタミンC…パプリカ、キウイフルーツ、いちご、みかん
- ・ビタミンE…かぼちゃ、モロヘイヤ、アーモンド
- ・たんぱく質…豆腐、卵、白身魚、ささ身

### ☆体調が悪くても、『食べたい!』という気持ちも大事にしてあげましょう☆

すぐく脂身が多いものや、辛い物など、お子様に適さないものを除いて、食べたいと言うものがあれば、なるべく消化のいいもので、希望にこたえてあげましょう。

- ・おかゆ→ふりかけごはん、スープごはん
- ・お肉、魚→脂身の少ないものを、蒸し焼き・煮物・油ぬきでオーブン焼き(豚挽肉→むね肉、ささ身)
- ・クリームが多いケーキ→果物、アイスクリーム、ゼリー、プリン

## 11月人気NO.1メニュー

### 洋風おでん カレー味

#### ☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・カット出汁昆布…8g
- ・玉ねぎ…160g
- ・人参…40g
- ・鶏もも肉…100g
- ・こんにゃく…40g
- ・竹輪…40g
- ・ウインナー…40g
- ・じゃが芋…160g
- ☆塩…0.8g
- ☆コンソメ…2g
- ☆砂糖…2g
- ☆カレー粉…0.8g
- ・グリーンピース
- ・うずらのたまご

#### ☆作り方☆

- ①出汁昆布と水を鍋に入れ、煮込み昆布がやわらかくなったら1cmの細切りにする。
  - ②材料を食べやすい大きさに切る。
  - ③①に玉ねぎ、人参、こんにゃくを入れ煮る。
  - ④③の玉ねぎが透明になってきたら、鶏もも肉、ウインナー、竹輪、じゃが芋、を加え混ぜ、やわらかくなるまで煮る。
  - ⑤④に☆の調味料、うずらのたまご、グリーンピースを加え、完成。
- ♡お子様お手伝いポイント♡
- ・こんにゃくをさわってみよう!かたかな?やわらかかな?
  - ・竹輪を大人と一緒に包丁で切ってみよう。



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