

# スクールランチ 1月号

## 🍎 今月の旬食材 🌸 🍃 🍀 🌸 久しぶり☆はじめましてメニュー

- ・ほうれん草・・・鉄分、βカロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富で根元の赤い部分には骨の形成にかかわるマンガンが豊富。
- ・れんこん・・・ビタミンCとB1が豊富で口内炎や、肌荒れ予防、疲労回復にはたらく。粘り成分は胃腸の粘膜を保護し、胃腸病予防に効果的。
- ・長いも・・・ぬめりの成分は粘膜を保護したんぱく質を効率よく消化吸収させるはたらきがある。ビタミンB1も多く疲労回復効果も期待できる。

- NEW
- 1月11日 蒸しあんぱん
  - 1月13日 高野豆腐のそぼろごはん
  - 1月20日 和風サラダ
  - 1月25日 バナナドーナッツ
  - 1月26日 ハンバーグきのこソース
  - 1月31日 肉団子の野菜あんかけ



## 12月お誕生日会・クリスマス会メニュー

## 🥕 食事のお悩み 『体験したい・身につけたい食事のこと～1歳児』

3月まで各年齢の『体験したい・身につけたい食事のこと』をお送りします。出来ていなくてもはいけないものではありません。参考にチェックしてみてください。

### ★体験したい・身につけたい食事のこと～1歳児～★

- ・1日3回の食事と、2回のおやつ（捕食）という生活リズム
- ・1日9～10時間の睡眠、夕ご飯は午後7時までに終わらせる
- ・遊び食べには、『食べないなら片づけよう』『食べたらいっぱい遊ぼうね』など、食事に意識が戻るような、食べたくなる声かけを心がける
- ・1人で食べられるようになって、大人がそばで見守り、安心して食事できる環境
- ・食に関する絵本や、買い物でいろいろな食材を見ることで食に対する興味を引き出す



## 12月人気NO.1メニュー

### 豚肉と竹輪の味噌からめ

#### ☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- |         |                 |      |           |
|---------|-----------------|------|-----------|
| ・人参     | 40g             | ・水   | 100g      |
| ・板こんにやく | 40g             | ☆上白糖 | 大さじ1と2分の1 |
| ・豚小間肉   | 120g            | ☆醤油  | 小さじ2分の1   |
| ・じゃが芋   | 200g            | ☆味噌  | 小さじ2      |
| ・ウインナー  | 35g (3本くらい)     |      |           |
| ・竹輪     | 60g (10cm2本くらい) |      |           |



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。

#### ☆作り方☆

- ①鍋に油を熱し、食べやすく切った人参、板こんにやくを炒める。
- ②食べやすく切った豚肉、ウインナー、竹輪を加えさらに炒める。
- ③食べやすく切ったじゃが芋を皿にのせ、電子レンジで1～2分加熱する。
- ④②を水を加え少し煮込み、人参に火が通ったら③を加え、合わせた☆をからめ、味をととのえて完成。

#### ♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜をあらって皮をむいてみよう！
- ・竹輪の穴を覗いてみよう何が見えるかな？大人と一緒に竹輪をゆっくり切ってみよう！硬いかな？やわらかいかな？