

スクールランチ 2月号

今月の旬食材

・ごぼう・・・食物繊維を豊富に含み、便秘や動脈硬化の予防にはたらく

・白菜・・・豊富なビタミンCは風邪予防や肌荒れ解消にカリウムは高血圧予防にはたらく。食物繊維も豊富。加熱するとカサが減るためたくさん食べやすい

・水菜・・・ビタミンKが豊富で血液や骨の健康にはたらく。食物繊維も豊富。

久しぶり☆はじめましてメニュー

- 2月1日 豚肉のケチャップ炒め
- 2月6日 きなこトースト
- 2月9日 ポトフ
- 2月20日 刻み昆布の炒め煮
- 2月27日 五平餅
- 2月28日 鶏肉のカレー風味揚げ



2024 七草ごはん・松風焼き
1月お誕生日メニュー

食事のお悩み 『体験したい・身につけたい食事のこと～2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～2歳児～★

- ・『いただきます』『ごちそうさま』が習慣になり、言えるようになる
- ・食事のマナー（大きな声で話しながら食べない、三角食べなど）を練習できるようになる
- ・だらだらと食べないで30分以内で食べることを目安に食事をする
- ・スプーンやフォークで上手に食べられるようになる
- ・様々な食材から味・形・色・食感などを経験し、食体験を広げる
- ・ひとりで食べられるように、手助けしすぎないよう保護者はできるだけ見守る。
- ・簡単なお手伝い（調理や配膳）を手伝い、褒めてもらうことで楽しさを覚える



1月人気NO.1メニュー

栄養さんぴら

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・ごぼう 120g
- ・人参 85g
- ・板こんにゃく 85g
- ・豚ひき肉 140g
- ・ピーマン 35g
- ・黒はんぺん 85g
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆醤油 大さじ1
- ☆カレー粉 1g
- ・白いりごま 適量

☆作り方☆

- ①ごぼうは半分の太さ（半月）に切り斜め薄切りにし、小鍋に入れ、水から茹でておく。
- ②人参、こんにゃく、ピーマン、黒はんぺんもごぼうの大きさに合わせて切っておく。
- ③フライパンに油を熱し、②を加え炒め、少し火が通ったら豚ひき肉を加え炒める。（少し水を加えると早く火が通ります）
- ④③に①も加え炒め、具材に火が通ったら☆を加え味をととのえる。
- ⑤白いりごまをふりかけて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・水で洗ったごぼうを、くしゃくしゃに丸めたアルミホイルでこすってみよう！皮がむけて白いごぼうが見えてくるよ！



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。