

スクールランチ 3月号

🍎 今月の旬食材

・たまねぎ…辛味成分が動脈硬化や
高血圧予防にはたらく。加熱せずに
生で食べると、より効果的。

・しいたけ…カリウムなど、生活習慣病予防に
はたらく栄養素や、骨の形成に必要な
栄養素も豊富。

・にら…豊富なβ-カロテンは風邪予防や
肌荒れ防止へのはたらき、
ビタミン B1 は糖質の代謝をたすける
はたらきが期待できる。



🌟 NEW 🌟 久しぶり☆はじめましてメニュー

- 3月7日 おかかチーズにぎり
- 3月12日 ツナと卵の炒り豆腐
- 3月13日 きつねうどん
- 3月22日 ポテトのパン粉焼き
- 3月25日 黒はんぺんのフライ
- 3月27日 サモサ



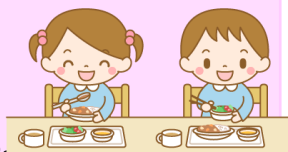
節分・2月お誕生日メニュー バレンタインデーメニュー

🥕 食事のお悩み 『体験したい・身につけたい食事のこと～3歳児』

最後は3歳児の『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～3歳児～★

- ・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつを必ず言うことで、食事以外の時間との区別をしっかりと出来るようになる。
- ・自分のお腹の好き具合に合わせた食事量がわかるようになる。
- ・ごはん、みそ汁、お箸の位置など、配膳の仕方を身につける。
- ・正しいお箸の持ち方、使い方を学び、少しずつ上手に使えるようになる。
- ・簡単な調理を経験して上手にできる喜びや、楽しさを知る。



2月人気NO.1 メニュー

五目炒り卵

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・玉ねぎ 80g
- ・人参 50g
- ・しいたけ 25g
- ・鶏ひき肉 60g
- ・青ねぎ 25g
- ☆砂糖 大さじ1と2分の1
- ☆醤油 小さじ2
- ・鶏卵 4個

☆作り方☆

- ①野菜は洗い、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②油を熱したフライパンに、人参、玉ねぎを炒め大さじ2くらいの水を加え炒め煮にする。
- ③人参、玉ねぎがやわらかくなってきたら、しいたけと鶏ひき肉を加え、火を通す。
- ④③に☆の調味料を加え、味を付けたら小口切りにした青ねぎを加える。
- ⑤具材にしっかりと火が通ったら溶き卵を加え、ゆっくりとかき混ぜながら火を通してほぐして完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・卵をかき混ぜて溶いてみよう！どんな色になるかな？
- ・やけどに気を付けながら、炒めてみよう！

