

スクールランチ 5月号

🍎 今月の旬食材

- ・しいたけ…コレステロール値、高血圧予防など生活習慣病にはたらく。栄養素や骨形成に欠かせない栄養素を含む。
- ・じゃがいも…含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく豊富。カリウムは高血圧予防にはたらく。
- ・かぶ…根の淡色野菜、葉の緑黄色野菜のそれぞれに含まれる栄養素が摂取できるため根と葉の両方を食べると◎

久しぶり☆はじめてメニュー

- 5月9日 いちごクッキー
- 5月21日 スパゲティナポリタン
- 5月23日 ほうれん草の胡麻和え
- 5月29日 五目ラーメン
- 5月30日 ささ身フライ
- 5月30日 きのことスープ

＼4月の給食とおやつ／
行事食・誕生会がある月はここに掲載します。



🥕 食事のお悩み『食べにくいものを少しでもおいしく食べやすく!』

お子様が苦手なもの、食べにくいものは、自然と食卓に並ばない・いつも同じような献立…なんてこと、よくありませんか？今回は食べにくいもの、苦手なものを食べやすくし、食の経験を増やすひと工夫をお伝えします。取り入れやすいものが有れば、ぜひお試しください。

☆わかめ、レタス、油揚げなど、ペラペラしたもの…スープ(とろみがあると◎)に入れる、刻む
☆ブロッコリー、挽肉など、まとまらないもの…とろみをつける、他の食材(芋など)と合わせる
☆こんにゃく、かまぼこ、きのこなど、弾力があるもの

…刻むのではなく、歯が当たるように薄く平たく切る

☆ピーマン、春菊など、苦味のあるもの…高温で炒める、油で揚げる

4月人気NO.1メニュー

スコップコロック

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・じゃがいも 340g
- ・玉ねぎ 60g
- ・人参 30g
- ・コーン 60g
- ・豚ひき肉 85g
- ・バター 6g
- ・コンソメ 1.7g
- ・塩 少々
- ・パン粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・オープンOKのおかずカップか耐熱皿

☆作り方☆

- ①じゃが芋は、つぶせる大きさに切り、茹でるか蒸し、つぶす。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにしバターを溶かしたフライパンで炒める。
- ③②に豚ひき肉を加え、コンソメ、塩で味をととのえる。
- ④③と①、コーンをボウルで混ぜ合わせる。
- ⑤オープンOKのおかずカップか耐熱皿に④を詰め、上からパン粉をふりかけ、その上からサラダ油をかけオープン200℃で10分もしくは、オーブントースターでこんがりとした焼き目が付くまで焼く。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・ふかしたじゃが芋をつぶしてみよう！
- ・焼いてパン粉の色はどんな風になるかな？

