

スクールランチ 9月号

🍎 今月の旬食材

・さつまいも…

豊富に含まれるビタミンCや食物繊維が
肌の健康や便秘改善にはたらく。

・しいたけ…コレステロール値の低下や

高血圧予防効果が期待できる成分を含み
生活習慣病予防が期待できる。

・チンゲン菜…ビタミン・ミネラルが豊富で

骨の強化、貧血予防、風邪予防にはたらく。

・梨…甘みのもとになる成分は、便秘改善や

のどの炎症をしずめることにはたらく。



久しぶり☆はじめてメニュー

9月5日 スタミナ納豆ごはん

9月6日 豆腐ハンバーグ

9月9日 きつねうどん

9月18日 ゆかりチーズにぎり

9月25日 茄子のとり味噌かけ

9月28日 ねぎ塩ぶた丼



8/21静岡県民の日 県内産 かぼちゃ・メロン

ひまわりオムライス

冷やし中華

8月人気NO.1 メニュー

肉味噌スパゲッティ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- | | | | |
|-------------|------|-------|------|
| ・にんにく | 5.6g | ★コンソメ | 小さじ1 |
| ・しょうが | 2.8g | ★砂糖 | 大さじ4 |
| ・玉ねぎ | 250g | ★酒 | 大さじ1 |
| ・豚肉 | 140g | ★赤みそ | 大さじ3 |
| ・人参 | 85g | | |
| ・しいたけ | 60g | | |
| ・スパゲティ (乾麺) | 250g | | |

☆作り方☆

- ①スパゲティを茹でる。
- ②鍋か、フライパンに油を熱しじん切りにした野菜、しょうが・にんにくを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加え炒める。
- ④全体に火が通ったら合わせた★の調味料を加え煮る。
- ⑤茹でたスパゲティを皿に盛りつける。
- ⑥⑤に④をかけて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜の皮むきを保護者の方と一緒にやってみよう
- ・お鍋で具材を炒めてみよう！どんな香りがするかな？
- ・茹でる前のスパゲティを触ってみよう！
かたいかな？ながいかな？ちいさいかな？ふといかな？



🍎 食事のお悩み 『早食い・詰込み食いは、どうやって改善できるの？』

早食いは生活習慣病に、詰込み食いは窒息事故につながり、とても危険です。

子どものころの早食いは、大人になってから改善しにくいので、早めの改善が必要です。

☆早食い・詰込み食になる原因

『一口が大きい』『家族も早食い』『歯ごたえのあるものを好まない』

『ひとりで食事することが多い』『ながら食になっている』

『一品ずつ完食し、汁物・主食・おかずを少しずつ順番に食べない』

☆注意すること

- ・遊びながらや、テレビを観ながらの食事はさせない
- ・硬いものから食べて、よく噛むような流れを作る
- ・お茶や水、汁物を必ず用意して一息つけるように準備しておく
- ・『眠くなっていないか』『正しく座っているか』注意する
- ・噛んでいる間はスプーンやフォークを置き、噛むことに集中する

