

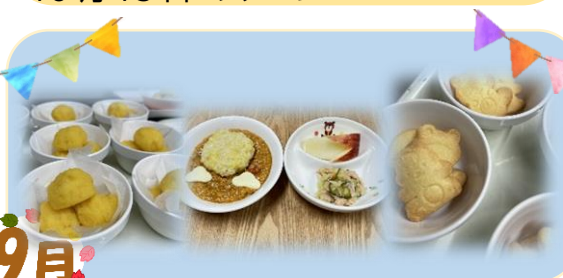
スクールランチ 10月号

🍎 今月の旬食材

- ・にんじん・・・豊富なβ-カロテンが
ビタミンAに変わり皮膚や粘膜を
保護する。食物繊維も豊富。
- ・えのき・・・ビタミンB1は食欲を増進させる。
神経や血圧を安定させるギャバも含み
眠れない時にも◎。
- ・エリンギ・・・豊富な食物繊維が生活習慣病の
予防にはたらき、カリウムは高血圧予防にも◎
- ・柿・・・ビタミンCを豊富に含み
渋みには血圧の低下へ働きかける。

🌳 久しぶり☆はじめてメニュー

- 10月2日 たれかつ丼
- 10月4日 みにラーメン
- 10月10日 りんごケーキ
- 10月11日 しおむすび
- 10月11日 パゲティ入りコーンシチュー
- 10月15日 ツナパン



お月見キーマカレー・森のどうぶつクッキー

お月見団子風スイートポテト

9月人気NO.1 メニュー

ポークビーンズ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・玉ねぎ 240g
- ・人参 100g
- ・豚小間肉 80g
- ・マッシュルーム 50g
- ・じゃが芋 100g
- ・水煮大豆 150g
- ・水 400g

★顆粒コンソメ 小さじ1弱

★砂糖 小さじ1

★ケチャップ 大さじ5 ★ウスターソース 小さじ2分の1

☆作り方☆ (誤飲防止の為、大豆の取り扱いにはご注意ください。)

- ①鍋に油を熱し、食べやすい大きさに切った玉ねぎ、人参を炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしてきたら豚肉、マッシュルーム、じゃが芋、水煮大豆を加え炒める。
- ③じゃが芋が加熱され外側が少し透明になってきたら水を加えて煮る。
- ④全体に火が通って人参、じゃが芋がやわらかくなったら★の調味料を加える。
- ⑤水分が蒸発し、少しとろみがついたら完成

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜を水で洗ってみよう！上手に土がとれるかな？
- ・マッシュルームはどんなかたち？いろ？観察してみよう！



作りやすい・食べやすい
大きさ、しっかり加熱が
できる大きさで大丈夫です。

🍽️ 食事のお悩み『苦手な食べ物・料理も繰り返し食卓に並べてみましょう！』

毎日お忙しいお母さん、お父さんにとって、一生懸命作ったごはんを食べてくれない…そんなお悩みはストレスの原因になると思います。1日に3回もある食卓を、楽しい時間にすることは、とても大切ですが、その食卓も、子どもたちの成長の場であり、ひと踏ん張りして沢山褒めてもらえる大切な時間です。給食でも、残食の多い日はあります。ですが、様々な食体験を通して、『好きな食べ物』を増やすために、苦手なものも繰り返し提供するようになっています。食事中、座れなかった子がいつの間にか、座っていたり、苦手だったものを、食べられるようになっていたり…毎年、必ず成長が見られます！ 苦手なものを、並べない食卓になってしまうと、『好きじゃないけど食べてみようかな』『家族やお友だちがおいしそうに食べていたごはん』といった前向きな気持ちがなくなってしまいます。

いつかは食べられるようになるかな。と気長に考えて、食卓に並べることを続けてみてください！