スクールランチ　11 月号

今月の旬食材

・長ねぎ・・・辛味成分は免疫力や、動脈硬化の防止にはたらき、カリウムは高血圧予防にカルシウムは骨粗鬆症予防にはたらく。

・大根・・・根には胃腸のはたらきをととのえる成分が、葉にはβ-カロテンやビタミンＣ、カルシウムが豊富で風邪予防や骨の強化に◎

・白菜・・・免疫力を高めるビタミンＣや高血圧予防にはたらくカリウムが豊富。食物繊維の摂取にも◎

久しぶり☆はじめてメニュー

NEW

11 月７日　じゃこクッキー
11 月13日　のりむすび
11 月20日　肉まん風蒸しパン
11 月21日　長崎ちゃんぽん風
11 月27日　鮭のもみじ焼き
11 月28日　チャプスイ

食事のお悩み『保育園のおやつはどんなもの？お休みの日に作ってみよう』

献立表の３時のおやつ欄をゆっくりご覧になったことはありますか？
保育園のおやつは、『お菓子』というより、『間食』という考え方のもと、食事で不足しがちな栄養素補給として、調理されています。

不足しがちな栄養素
カルシウム・鉄分エネルギー・ビタミンＣ

どれも簡単に作ることができるメニューなので、ぜひおうちおやつの参考にしてみてください！

☆お麩ラスク…お麩に溶かしバターをからめ、砂糖をまぶし160-180度のオーブンで5分程焼く。
☆きつねにぎり…刻んだ油揚げを砂糖・醤油で煮て味をつけ白ごまをかけ、ごはんに混ぜてにぎる。
☆豆腐ドーナッツ…ホットケーキミックスに砂糖・絹豆腐を混ぜ、熱した油にスプーンで落とし揚げる。きな粉と砂糖を合わせたものをまぶす。（サーターアンダギーのように出来上がります）

10 月人気 NO.1 メニュー

＼今月はおやつ／

マーラーカオ

☆材料☆（作りやすい分量）

・ホットケーキミックス	200ｇ
・卵	３個
☆黒砂糖	25ｇ
☆醤油	10ｇ
☆牛乳	100ｇ
☆サラダ油	20ｇ
☆ごま油	5ｇ

マーラーカオとは
マレーシア、中国の伝統的な点心。
台湾では屋台でも
売られている。

☆作り方☆

①ボウルに☆の材料を計量する。
②①に溶き卵３個分を加えてよく混ぜ合わせる。
③②にホットケーキミックスを加え、だまにならないように混ぜる。
④③の生地をマフィン型などに流し入れる。
⑤電子レンジで４分半～5 分または、蒸し鍋や蒸し器で蒸す。

♡お子様お手伝いポイント♡

・材料を混ぜてみよう！少しずつ重くなるかな？
・ごま油はどんな香りかな？
・蒸す前と温めて蒸した後どんな風に違うかな？よく見てみよう。

静岡給食協同組合　サンサンナースリースクール給食室