

スクールランチ 12月号

🍎 今月の旬食材



・キャベツ・・・多くのビタミンCが芯の周りに含まれている。骨を強くするはたらきのあるビタミンKや、胃を強くする成分も豊富。

・小松菜・・・ほうれん草よりも豊富なカルシウムが骨や歯を丈夫にする。ビタミンCも豊富だが熱で壊れやすいため、加熱は短時間にする。

風邪や感染症予防にも◎

・ブロッコリー・・・豊富なビタミンCとβ-カロテンは風邪予防や、肌荒れの改善に効果が期待でき、食物繊維はコレステロールの低下も期待できる



久しぶり☆はじめてメニュー

- 12月4日 赤魚の味噌漬け焼き
- 12月12日 みそらーめん
- 12月17日 かぼちゃのごまからめ
- 12月20日 洋風かき玉汁
- 12月25日 ピラフ
- 12月25日 鶏肉のカレー風味揚げ



お誕生会お弁当風給食・七五三祝いメニュー

勤労感謝の日こどもびいる風ゼリー

🍎 食事のお悩み 『体調が悪く食欲がないときに、食べてもらう工夫は？』

☆風邪をひいてしまった時に必要な、栄養素と食材☆

- ・ビタミンB群…豚肉、ごま、青のり
- ・ビタミンC…パプリカ、キウイフルーツ、いちご、みかん
- ・ビタミンE…かぼちゃ、モロヘイヤ、アーモンド
- ・たんぱく質…豆腐、卵、白身魚、ささ身

☆体調が悪くても、『食べたい！』という気持ちも大事にしてあげましょう☆

すぐく脂身が多いものや、辛い物など、お子様に適さないものを除いて、食べたいものがあればなるべく消化のいいもので、希望にこたえてあげましょう。

- ・おかゆ→ふりかけごはん、スープごはん
- ・脂質の多いケーキ→プリン・ゼリー・ヨーグルト・果物
- ・お肉、魚→脂身の少ないものを、蒸し焼き・煮物・油ぬきでオーブン焼き(豚挽肉→むね肉、ささ身)

11月人気NO.1メニュー

鮭のもみじ焼き

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・銀鮭切り身 3切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・人参 70g
- ・マヨネーズ 大さじ5
- ・醤油 小さじ1



マヨネーズソースは多めに計上しています。(にんにくを少し入れたらより一層美味しくなります。)

☆作り方☆

- ①人参をみじん切りにし、マヨネーズ、醤油と混ぜる。
- ②オーブントースターに入る大きさのアルミホイルを2枚重ねる。
- ③②に鮭を並べ、両面に塩・こしょうを振り①のソースをかける。
- ④③をオーブントースターで10分ほど焼く。(様子を見て調節してください)
(魚焼きグリル使用の場合、アルミホイルの上で鮭のみを焼きマヨネーズソースをかけ、もう一度焼くと焦げにくいと思います。)

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・人参を洗って皮をむいてみよう！
- ・マヨネーズソースを混ぜてみよう！どんな色に変わるかな？