

# スクールランチ 2月号

## 🍎 今月の旬食材



### ・ごぼう…

食物繊維を豊富に含み、便秘や動脈硬化の予防にはたらく。

### ・白菜…

豊富なビタミンCは風邪予防や肌荒れ解消に、カリウムは高血圧予防にはたらく。食物繊維も豊富。加熱するとカサが減るため、沢山食べやすい。

### ・水菜…

ビタミンKが豊富で、血液や骨の健康にはたらく。食物繊維も豊富。

## 🌟久しぶり☆はじめてメニュー

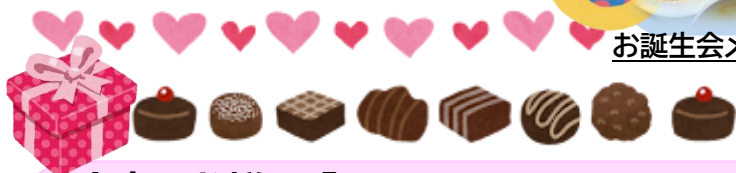
- 2月3日 豆入りキーマカレー
- 2月5日 ちゃんこ鍋
- 2月12日 ほうとう風うどん
- 2月20日 肉まん風蒸しパン
- 2月21日 ポテトのパン粉焼
- 2月25日 青森みそカレー牛乳ラーメン



## 🎁お誕生会メニュー・鏡開きあんまん風蒸しパン

### 穴あきおからドーナツ

### チーズサブレ



## 🍎 食事のお悩み『体験したい・身につけたい食事のこと～2歳児』

3月まで各年齢の『体験したい・身につけたい食事のこと』をお送りします。出来ていなくてもはいけないものではありません。参考にチェックしてみてください。

### ★体験したい・身につけたい食事のこと～2歳児～★

- ・『いただきます』『ごちそうさま』が習慣になり、言えるようになる
- ・食事のマナー（大きな声で話しながら食べない、三角食べなど）を練習できるようになる
- ・だらだらと食べないで30分以内で食べることを目安に食事をする
- ・スプーンやフォークで上手に食べられるようになる
- ・様々な食材から味・形・色・食感などを経験し、食体験を広げる
- ・ひとりで食べられるように、手助けしすぎないよう保護者はできるだけ見守る。
- ・簡単なお手伝い（調理や配膳）を手伝い、褒めてもらうことで楽しさを感じる



## 1月人気NO.1メニュー

## れんこんハンバーグ

### ☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・豚ひき肉 200g
- ・れんこん 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・にんじん 25g
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 適宜 (混ぜながら具材がまとまるくらいまで加える)

☆ケチャップ大さじ1 ☆ウスターソース小さじ1 ☆砂糖小さじ2

### ☆作り方☆

- ①野菜は細かくみじん切りにする。
- ②①に豚ひき肉、塩こしょうを加えて混ぜ、片栗粉を加えてまとまるまでこねる。
- ③形を作って熱したフライパンで焼く。
- ④作業が終わった③のフライパンで☆の調味料を混ぜて温め、盛り付けたハンバーグにかける。

### ♡お子様お手伝いポイント♡

- ・具材を混ぜてこねてみよう！ポリ袋を使うと簡単にできるよ！

