

スクールランチ 1月号

🍎 今月の旬食材

- ・ほうれん草…特に鉄、β-カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富で根元の赤い部分には骨の形成にかかわるマンガンが豊富。
- ・れんこん…ビタミンCとB1が豊富で口内炎や肌荒れ予防、疲労回復にはたらく。粘り成分は胃腸の粘膜を保護し胃腸病予防に効果的。
- ・長いも…ぬめり成分は粘膜を保護したんぱく質を効率よく消化吸収させるはたらきがある。ビタミンB1も多く疲労回復効果も期待できる。



🌟 NEW 久しぶり☆はじめてメニュー

- 1月10日 塩らーめん
- 1月10日 蒸しあんぱん
- 1月16日 石狩鍋風汁
- 1月21日 カレーうどん
- 1月23日 てづくりポテトチップス
- 1月30日 チーズサブレ



正月事始め鏡餅風スノーボール

誕生日クリスマス給食・トライフル風小松菜ケーキ

アドベントカレンダー風クッキー

🍎 食事のお悩み 『体験したい・身につけたい食事のこと～1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～1歳児～★

- ・1日3回の食事と、2回のおやつ（捕食）という生活リズム
- ・1日9～10時間の睡眠、夕ご飯は午後7時までに終わらせる
- ・遊び食べには、『食べないなら片づけよう』『食べたらいっぱい遊ぼうね』など、食事に意識が戻るような、食べなくなる声かけを心がける
- ・1人で食べられるようになって、大人がそばで見守り、安心して食事できる環境
- ・食に関する絵本や、買い物でいろいろな食材を見ることで食に対する興味を引き出す



12月人気NO.1メニュー

豚肉のケチャップ炒め



☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・豚小間肉 230g
- ・玉ねぎ 230g ☆ケチャップ 大さじ3
- ・人参 85g ☆ウスターソース 小さじ2
- ・マッシュルーム缶 30g ☆塩、こしょう 少々
- (しめじや椎茸で代用可)
- ・ピーマン 60g
- ・コーン 30g

☆作り方☆

- ①油を熱したフライパンか鍋に、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム缶を炒める。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら豚肉を加え野菜に火が通るまで加熱する。(少し水を加え炒め煮にすると時短になります)
- ③②コーン、☆の調味料を加え味をととのえ、完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・玉ねぎ、人参の皮をむいてみよう！皮の下は何色かな？
- ・ピーマンの種を取ってみよう！
どんな種かな？大きいかな？小さいかな？

材料は作りやすい・食べやすい
大きさ、しっかり加熱ができる
大きさに切りましょう。