

スクールランチ 3月号

🍎 今月の旬食材

・たまねぎ…

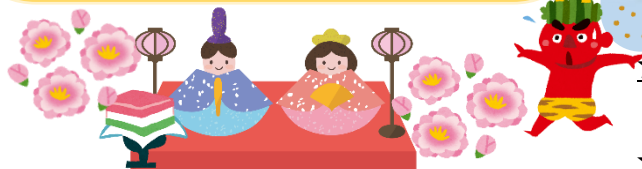
辛み成分が動脈硬化や高血圧予防にはたらき、加熱せず生で食べるとより効果的。

・しいたけ…

カリウムなど、生活習慣予防にはたらく栄養素や骨の形成に必要な栄養素も豊富。

・にら…

豊富なβ-カロテンは、風邪予防や肌荒れ防止にはたらき、ビタミンB1は糖質の代謝を助けるはたらきが期待できる。



🎉 NEW 久しぶり☆はじめてメニュー

3月3日 鹿児島風ちらし寿司・ひなにぎり

3月5日 しろくま風ミルクプリン

3月7日 ミモザサラダ

3月13日 洋風おでんカレー味

3月21日 おはぎ風にぎり

3月26日 酢豚



☆せつぶんメニュー おにさんキーマカレー

おにのパンツ蒸しパン

☆バレンタインデー・お誕生日メニュー

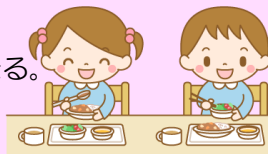
🍎 食事のお悩み『体験したい・身につけたい食事のこと～3歳児』

最後は3歳児の『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～3歳児～★

- ・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつを必ず言うことで、食事以外の時間との区別をしっかりと出来るようになる。
- ・自分のお腹の好き具合に合わせた食事量がわかるようになる。
- ・ごはん、みそ汁、お箸の位置など、配膳の仕方を身につける。
- ・正しいお箸の持ち方、使い方を学び、少しずつ上手に使えるようになる。
- ・簡単な調理を経験して上手にできる喜びや、楽しさを知る。



2月人気NO.1メニュー

スタミナ納豆ごはん

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・ごはん 人数×普段の茶碗1杯分
- ・ごま油 適宜
- ・おろし生姜、にんにく 各小さじ2分の1
- ・豚ひき肉 180g
- ・小粒納豆 2パック
- ・太ねぎ 20g
- ☆酒 小さじ2分の1
- ☆砂糖 大さじ1と3分の1
- ☆醤油 大さじ1

☆作り方☆

- ①トースターに入る大きさのアルミホイルに、付属のたれを軽く混ぜた納豆をのせておいしそうな焦げ目がつくまで焼く。
- ②フライパンにごま油を熱し、おろし生姜・にんにく、太ねぎを炒め、豚肉を加える。
- ③しっかり火が通ったら、☆の調味料で味をととのえる。
- ④③に①の納豆を加えて軽く和え、ごはんの上に盛り付け完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

トースターで納豆を焼くよ！焦げないようによく見てね！

