

スクールランチ 5月号

🍎 今月の旬食材

- ・しいたけ…コレステロール値、高血圧予防など生活習慣病にはたらく。
栄養素や骨形成に欠かせない栄養素を含む。
- ・じゃがいも…含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく豊富。
カリウムは高血圧予防にはたらく。

・かぶ…

根の淡色野菜、葉の緑黄色野菜のそれぞれに含まれる栄養素が摂取できるため根と葉の両方を食べると◎

🌟 NEW 久しぶり☆はじめてメニュー

- 5月1日 茶飯
- 5月8日 いちごクッキー
- 5月12日 たけのこごはん
- 5月21日 ツナ玉のケチャップあんかけ
- 5月28日 五目ラーメン
- 5月29日 人参ケーキ

＼4月の3時おやつ／

行事食・誕生会がある月はこちらに掲載します。



魚肉ソーセージでエビフライ！エイプリルフル

なんちゃってフライ・ジャムサンド🌸桜バージョン

🥕 食事のお悩み番外編『どうして朝ごはんを食べてくれないの？』

朝ごはんを食べてくれない理由かも？チェックリストを確認してみましょう！

1. 朝ごはんの時間ギリギリまで寝ていませんか？…起床から30分以降に食べよう！

2. 子どもだけで食べさせて大人は家事、していませんか？

…飲み物だけでもOK！一緒に座りましょう。

3. 夜更かし、していませんか？…規則正しい生活で、お腹が空くサイクルを作りましょう！

4. 朝食の内容は子どもにとって食べやすい内容ですか？…ぼーっとする朝だからこそ食べやすく！

☆おすすめ朝ごはんメニュー☆

- ・小さめおにぎり(具や炊き込みで工夫！)・具沢山リゾット、雑炊・サンドウィッチ(ポケットサンド)
- ・コーンフレーク(毎日完璧☆でなくて時々完璧☆で◎)



4月人気NO.1 メニュー

野菜入り卵焼き

☆材料☆ (たまご4つ分)

- ・鶏卵 4つ
- ・ほうれん草 50g (4分の1袋)
- ・人参 25g
- ・ハム 25g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々
- ・コンソメ 小さじ2分の1

☆作り方☆

- ①ほうれん草は茹でるか、電子レンジで蒸して水にさらしよくしぼり、1cm幅に切る。
- ②人参はみじん切り、ハムは2cmほどの千切りにする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐし調味料を加える。
- ④①、②の具材を加え混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し④を焼く。

(丸いフライパンでオムレツ風でも◎)

♡お子様お手伝いポイント♡

ほうれん草を水で洗ってみよう！土が出てくるかな？優しくね！
たまごを混ぜてほぐしてみよう！何色になるかな？

