

スクールランチ 6月号

🍎 今月の旬食材

久しぶり☆はじめてメニュー

- ・いんげん…β-カロテンは肌の健康にはたらき
ビタミンB2、必須アミノ酸は
夏バテ予防にはたらく。
- ・おくら…
ねばねばの成分が胃腸のはたらきを
整えたり、血圧上昇を抑制する。
- ・さやえんどう…
豆類のもつビタミンB1、たんぱく質と
緑黄色野菜のもつβ-カロテン、
ビタミンCの両方を含む。

- 6月10日 きなこヨーグルト
- 6月11日 味噌カツ
- 6月11日 あんバターサンド
- 6月17日 クイニーアマン風トースト
- 6月18日 あじさいゼリー
- 6月24日 味噌煮込みうどん



こどもの日こいのぼりカレー・かしわ餅風蒸しパン
お誕生日メニューくまさんつくね・母の日クッキー



🥕 食事のお悩み番外編 『果物は栄養たっぷりだからたくさん食べても大丈夫？』

今月は果物の糖質の量について一緒に考えてみましょう。果物はビタミンや食物繊維の補給に役立ちますが、糖質も多めで、摂りすぎは虫歯のリスクや体重増加につながることもあります。例えば甘味の強いバナナはよく好まれますが、主食にする国もあるほどにエネルギーや糖質が含まれ、食べすぎると他の食事を食べなくなってしまうこともあります。給食で提供している量の果物には、どのくらい糖質が含まれるのか、見てみましょう♪
(下記は目安です。糖質にも沢山の種類があり、吸収の度合いも違いますが、果物は注意が必要です)

3歳未満児の一日の糖質目安…角砂糖約3～6個

- 🍎 りんご 8分の1個… 4g角砂糖 1.1個
- 🍓 いちご 1.5粒… 4g角砂糖 0.6個
- 🍌 バナナ 3分の1本… 4g角砂糖 1.8個
- 🍐 梨 10分の1個… 4g角砂糖 0.7個
- 🍊 オレンジ 6分の1個… 4g角砂糖 0.7個
- 🍊 みかん 2分の1個… 4g角砂糖 1.3個

5月人気NO.1メニュー

ポテトのトマトソース



☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・バター 10g
- ・玉ねぎ 200g
- ・ウインナー 50g
- ・ピーマン 20g
- ・トマト 50g
- ・じゃが芋 300g
- ・ピザ用チーズ 50g
- ☆コンソメ 小さじ2分の1
- ☆塩こしょう 少々
- ☆ケチャップ 大さじ2弱

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。

☆作り方☆

- ①フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ピーマン、ウインナーを炒める。
- ②食べやすく切ったじゃが芋は、数分水にさらして粘り気を取り、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで蒸す。(3分くらい)
- ③①がしんなりしてきたらトマトと☆の調味料を加え、味をととのえる。
- ④②のじゃが芋を加え、よくからめる。
- ⑤④をフライパンの上で平たく広げ、その上にピザ用チーズをふりかける。火を弱めて蓋をし、チーズが溶けたら完成。
(香ばしく焦げ目をつけたい場合はグラタン皿に入れてトースター等で焼いてください。)

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜を水で洗ってみよう！じゃが芋は硬いかな？
トマトはそっとやさしくね！
- ・仕上げにチーズをかけてみよう！温めてどんな風になるかな？