

スクールランチ 7月号

🍎 今月の旬食材

・かぼちゃ…

β-カロテンとビタミンCが
風邪予防や肌の健康にはたらく。

・とうもろこし…

豊富な食物繊維は、便通をたすけ
糖質は夏のエネルギー補給に◎

・きゅうり…

豊富な水分とカリウムが
利尿作用にはたらく。

🌟 久しぶり☆はじめてメニュー

7月2日 高知チキン南蛮風
7月7日 冷やしそうめん
7月10日 とうがん汁
7月14日 ぼうしパン風
7月17日 夏野菜カレー
7月30日 アップルパイ風トースト



かたつむりクッキー・父の日かんぱいゼリー

あじさいゼリー・お誕生日会メニューカエルさん茶飯

🥕 食事のお悩み番外編『噛む練習は かい食べ物 だけでしかできないの?』

様々な食感の食材を食べることは、咀嚼力の成長につながります。今回はやわらかく、たんぱく質源になる食材でご提案いたします。ご家庭の食事の幅が広がり、噛む練習になれば幸いです。(練り物は塩分が高いものが多いこと、弾力があることに注意して安全にお召し上がりください。)

☆がんも、油揚げ…パサつくイメージもありますが、煮汁をしっかりと吸わせることでおいしく♪

含み煮(がんも)・あんかけ(がんも)・きつねにぎり(油揚げ)・ごま和え(油揚げ)・ひじき煮(油揚げ)

☆はんぺん(黒・白)…どちらもしっかりとした味がついているため主役級のおかず♪(食べすぎ注意!)

きんぴら(黒)・みそ汁(黒)・スープ(白)・挽肉と混ぜてしょうまい(白)・チーズ焼き(黒・白)・おでん(黒・白)

☆さつま揚げ…薄切りを使用することで、口の中で食べやすい位置に移動させ噛む練習に♪

切り干し大根の甘煮・根菜煮(献立名:五目旨煮)・五目豆・長崎ちゃんぽん風



6月人気NO.1 メニュー

ポークビーンズ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

・玉ねぎ	240 g	☆ケチャップ	90 g
・にんじん	100 g	☆ウスターソース	2.5 g
・豚こま肉	50 g		
・マッシュルーム缶	50 g		
・じゃが芋	100 g		
・水	390 g		
・大豆水煮	150 g		
☆コンソメ	小さじ3分の2 (2.5 g)		
☆砂糖	小さじ1		

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。

(今月は在庫のトマトも入れました)

☆作り方☆

- ①鍋に油を熱し、食べやすい大きさに切った玉ねぎ、人参を炒める。
- ②①の玉ねぎの色が透き通ってきたら豚肉を加え炒める。
- ③②にじゃが芋を加え炒め、大豆とマッシュルームを加え炒める。
- ④③に水を加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通りやわらかくなったら☆の調味料を加え煮る。
- ⑥じゃが芋に味がしみ込んできたら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜の皮をむいてみよう!
- ・お鍋で炒めるお手伝いをしてみよう! 気を付けてね!
- ・調味料を一つずつ見てみよう! つぶつぶ?さらさら?とろとろ?