

スクールランチ 8月号

🍎 今月の旬食材 🌴 🍉 🍻 🍷 **久しぶり ☆ はじめてメニュー**

- ・冬瓜…豊富なカリウムが体内の塩分調節にはたらき、高血圧予防に◎
ビタミンCも含み風邪予防や肌荒れに◎
- ・トマト…リコピンの強力な抗酸化作用で動脈硬化予防が期待でき、β-カロテンは肌荒れ予防や風邪予防にはたらく。
- ・茄子…皮の色素が、がんや動脈硬化、高血圧などの生活習慣病予防にはたらく。
- ・ピーマン…毛細血管を強くするルチンとカリウムが高血圧予防にはたらく。

8月 4日 枝豆ごはん
8月 13日 ホットビスケット
8月 20日 フルーツサンド風
8月 26日 タコライス風
8月 26日 ちんすこう
8月 28日 コーンむすび



7月お誕生日会メニュー 恐竜チーズ

七夕そうめん・打ち上げ花火ココア蒸しパン

🍌 食事のお悩み『夏の水分補給ではどんなことに気を付けたらいいの?』

気温が高い季節や、体調を崩しているときは、脱水症や熱中症に注意が必要です。

★脱水症のサイン…顔色が青白い・口の中、舌が乾燥する・脈拍が速い・おしっこの量が減り、色が濃い
ぐったりして機嫌が悪い・皮膚をつかむとなかなか元に戻らない・涙の量が減る

★水分補給で気を付けること

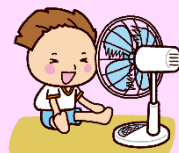
①少しずつゆっくりと飲ませる…1度に沢山飲ませると吐いてしまうこともあるので、一口ずつや、スプーンを使うなどして数分ごとにわけ飲ませる。数時間続け吐かない場合は自分のペースで飲ませる。

②冷たい飲み物よりも、ぬるめ・温かめの飲み物を選ぶ

③飲ませるものは、状態によって選ぶ

食事ができる→麦茶や白湯 食事ができない→子ども用のイオン飲料や経口補水液
下痢・嘔吐がある場合は特に、糖分の多いジュースや牛乳などは避ける

水分の多い食材を食卓に取り入れよう!



7月人気 NO.1 メニュー

挽肉の味噌風味焼き

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・豚ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 60g
- ・鶏卵 1個
- ・パン粉 15g
- ☆味噌 小さじ2
- ☆醤油 小さじ2分の1
- ☆こしょう 少々
- ☆ごま油 小さじ2分の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。

☆作り方☆

- ①ボウルまたはビニール袋に、みじん切りにした玉ねぎ、豚ひき肉、卵、パン粉、☆の調味料を混ぜ合わせこねる。
- ②お好みの形に成型する。
- ③中心まで火が通るように焼いて完成。
(フライパン・オーブン・トースター等お好みの方法で)

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・材料をビニール袋に入れて混ぜてみよう!
どんな触り心地かな? ごつごつかたいかな? ふわふわかな?
- ・(ビニール手袋が装着できたら) 形を作ってみよう!