

スクールランチ 9月号

🍎 今月の旬食材



・さつまいも…

豊富に含まれるビタミンCや食物繊維が肌の健康や便秘の改善にはたらく。

・しいたけ…

コレステロール値の低下や高血圧予防効果が期待できる成分を含み生活習慣病予防が期待できる。

・チンゲン菜…

ビタミン・ミネラルが豊富で骨の強化、貧血予防、風邪予防にはたらく。

・梨…

甘みのもとになる成分は、便秘改善やのどの炎症をしずめることにはたらく。



🌟 NEW 久しぶり☆はじめてメニュー

- 9月 3日 油淋鶏
- 9月 8日 ヤンニョム風チキン
- 9月 11日 おからドーナツ
- 9月 12日 挽肉入りかに玉風
- 9月 19日 ちゅもっぱ風おにぎり
- 9月 29日 赤魚の味噌漬焼き



あんぱんまんチキンライス なんちゃってたこ焼き

8月人気NO.1 メニュー

切り干し大根のごまマヨサラダ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・切り干し大根 35g
- ・きゅうり 60g
- ・人参 40g
- ・ツナ 50g
- ☆白すりごま 大さじ2分の1
- ☆醤油 大さじ2分の1
- ☆マヨネーズ 大さじ2

☆作り方☆

- ①切り干し大根はふやかして茹で、ざるに上げ水気を取っておく
(長ければ食べやすい長さに切る)
- ②きゅうり、人参は千切りにして茹でるかレンジで加熱しやわらかくする。
- ③①と②が冷めたら、ボウルに合わせ、ツナと☆の調味料を加えてよく混ぜ合わせ完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

切り干し大根をやわらかくしてみよう！何を使ったらいいかな？
ごまをすり鉢ですってみよう！ごまのいい香りがするかな？
調味料を順番に混ぜていこう！色・香りは
どんなふうになっていくかな？



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。

🥕 食事のお悩み『早食い・詰込み食いは、どうやって改善できるの？』

早食いは生活習慣病に、詰込み食いは窒息事故につながり、とても危険です。

子どものころの早食いは、大人になってから改善しにくいので、早めの改善が必要です。

☆早食い・詰込み食になる原因

- 『一口が大きい』『家族も早食い』『歯ごたえのあるものを好まない』
- 『ひとりで食事することが多い』『ながら食になっている』
- 『一品ずつ完食し、汁物・主食・おかずを少しずつ順番に食べない』

☆注意すること

- ・遊びながらや、テレビを観ながらの食事はさせない
- ・硬いものから食べて、よく噛むような流れを作る
- ・お茶や水、汁物を必ず用意して一息つけるように準備しておく
- ・『眠くなっていないか』『正しく座っているか』注意する
- ・噛んでいる間はスプーンやフォークを置き、噛むことに集中する

