

スクールランチ 10月号

🍎 今月の旬食材

- ・にんじん…豊富なβ-カロテンが
ビタミンAに変わり皮膚や粘膜を
保護する。食物繊維も豊富。
- ・えのき…ビタミンB1は食欲を増進させる。
神経や血圧を安定させるギャバも含み
眠れない時にも◎。
- ・エリンギ…豊富な食物繊維が生活習慣病の
予防にはたらき、カリウムは高血圧予防にも◎
- ・柿…ビタミンCを豊富に含み
渋みには血圧の低下へ働きかける。

🌟 久しぶり☆はじめてメニュー

10月1日 けんちんうどん
10月6日 キーマカレー
10月22日 冷やしラーメン
10月28日 鮭のもみじ焼き
10月29日 山吹和え
10月31日 鶏肉のカレー風味揚げ

重陽の節句メニュー くり🍪クッキー

お誕生日会 はらぺこあおむし🐛メニュー

🥕 食事のお悩み『苦手な食べ物・料理も繰り返し食卓に並べてみましょう！』

毎日お忙しいお母さん、お父さんにとって一生懸命作ったごはんを食べてくれない…
そんなお悩みはストレスの原因になると思います。1日に3回もある食卓を、
楽しい時間にすることはとても大切ですが、その食卓も、子どもたちの成長の場であり、
ひと踏ん張りして沢山褒めてもらえる大切な時間です。給食でも、残食の多い日はありますが、
様々な食体験を通して、『好きな食べ物』を増やすために、苦手なものも繰り返し提供するよう
にしています。毎年、必ず成長が見られます！ 苦手なものを、並べない食卓になってしまうと、
『好きじゃないけど食べてみようかな』『家族やお友だちがおいしそうに
食べていたごはんだ！』といった前向きな気持ちがなくなってしまいます。

いつかは食べられるようになるかな。と気長に考えて、食卓に並べることを続けてみてください！
給食を通して、苦手なものが食べられた先生方もいらっしゃいます。『親子で挑戦！』もいいですね♪

サンサンフェスに

ご来場いただきありがとうございました！

9月人気NO.1 メニュー

鶏肉のレモン風味揚げ

だったということ。今月は、
から揚げの味付け2種類を
お送りします。

鶏肉のレモン風味揚げ 作りやすい分量

- ・ポッカレモン 大さじ2
- ・塩 少々
- ・砂糖 大さじ5
- ・醤油 大さじ1

☆小さなフライパンや小鍋で少し煮詰め、から揚げとからめる。

このようなお肉の
メニューで酸味を経験し、
サラダなどに挑戦
できたらいいですね♪

おまけ！ 油淋鶏風から揚げ 作りやすい分量

- ・おろしにんにく、生姜 1cmくらいずつ
- ・醤油 大さじ1と2分の1
- ・砂糖 大さじ1と2分の1
- ・酢 大さじ1と2分の1
- ・ごま油 小さじ2
- ・太ねぎ 2分の1本（刻んでさっと茹でやわらかくしておく）

☆小さなフライパンや小鍋で少し煮詰め、茹でた太ねぎを混ぜ、
から揚げとからめる。

静岡給食協同組合 サンサンナースリースクール給食室