

スクールランチ 11月号

🍎 今月の旬食材

・長ねぎ…辛み成分は免疫力や、動脈硬化の防止にはたらき、カリウムは高血圧予防にカルシウムは骨粗鬆症予防にはたらく。

・大根…根には胃腸のはたらきをととのえる成分が葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富で風邪予防や骨の強化に◎

・白菜…免疫力を高めるビタミンCや高血圧予防にはたらくカリウムが豊富。食物繊維の摂取にも◎

🍁 久しぶり☆はじめてメニュー

11月 6日 栄養きんぴら
11月 6日 ツナパン
11月10日 納豆サラダ
11月14日 焼きコロケ
11月20日 鶏ちゃん風みそ炒め
11月25日 さばの塩焼き



お月見カレー お月見まんじゅう おばけジャムパン

ハロウィンメニュー

🍎 食事のお悩み『なぜ保育園の給食は食べるのに、お家のお野菜は食べないの？』

『保育園ではお野菜も食べるのに…お家ではいやいや…』はとてもよくある日常ですね。お母さんお父さんに甘えたい・先生やお友達が食べている環境で食べられた！など理由は様々ですがお家でもお野菜を食べて貰えるよう、今回は給食のサラダのポイントをお伝えします！

☆野菜の加熱について☆

生野菜で提供しているのは
レタス・トマトのみです。

その他の野菜は

すべて蒸し野菜のサラダですので、
食べやすいのかもしれませんが。

お家では電子レンジなどを

活用してサラダを作るのも◎

☆たんぱく質と一緒に☆

・ハム ・炒りたまご ・しらす
・鶏ささみ ・ツナ ・納豆

など。

〈その他〉

・のり ・わかめ ・ひじき

・かつお節 ・胡麻

・りんごなどの果物

☆ドレッシングの味付け☆

・マヨ×砂糖×ごま油×胡麻×醤油
・刻みのり×醤油

・レモン汁×酢×砂糖×塩

・酢×砂糖×オリーブ油×みかん缶

・マヨ×ケチャップ

・マヨ×砂糖×胡麻×酢

など献立表をご参照ください。

10月人気NO.1 メニュー

五目きんぴら

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

・ごぼう 70g
・人参 100g
・牛こま肉 100g
・じゃが芋 240g
・糸こんにゃく 100g
・いんげん 24g
・生姜 小さじ2分の1
☆砂糖 大さじ1
☆みりん 小さじ1
☆醤油 大さじ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。

☆作り方☆

- ①ごぼうといんげんはしっかりと下茹でしておく。
- ②鍋かフライパンに油を熱し、生姜、①のごぼう、人参、牛肉、糸こんにゃくを炒める。人参がやわらかくなってきたらじゃが芋を加えてさらに炒める。
- ③具材に火が通ったら、①のいんげんと☆の調味料を加え、具材に染みこむようなじませ、味がととのったら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

ごぼうの皮をむいてみよう！アルミホイルを丸めたものを、皮にこすたらきれいにむけるよ！