

スクールランチ 1月号

今月の旬食材

・ほうれん草…鉄分、βカロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富で根元の赤い部分には骨の形成にかかわるマンガンが豊富。

・れんこん…ビタミンCとB1が豊富で、口内炎や肌荒れ予防、疲労回復にはたらく。粘り成分は胃腸の粘膜を保護し、胃腸予防に効果的。

・長いも…ぬめりの成分は粘膜を保護したんぱく質を効率よく消化吸収させるはたらきがある。ビタミンB1も多く疲労回復効果も期待できる。



サンタさんのパンナコッタ・煮込みハンバーグ・クリスマスクッキー

久しぶり☆はじめてメニュー

- 1月 7日 七草ごはん
- 1月 15日 芋あんまんじゅう
- 1月 20日 田舎煮
- 1月 27日 のりチーズトースト
- 1月 28日 小松菜入りクリームパスタ
- 1月 29日 マシュマロおこし



鏡もち風スノーボール・クリスマスジャムサンド

サンタさんのパンナコッタ・煮込みハンバーグ・クリスマスクッキー

『ひみこの歯がい～ぜ！』を使って、よく噛む意味をしっかり考えながらおいしく食べよう！



ひ 肥満予防…満腹感を脳へ伝える血糖値上昇までは食事を始めてから 20 分程必要です。

満腹信号が出される前に、詰め込み・早食いをすると過剰なエネルギーを摂取してしまいます。

よく噛むことで、食欲抑制・脂肪分解、燃焼を促すヒスタミンの分泌を促し、満腹中枢を刺激します。

み 味覚の発達…よく噛んで食べると、食べ物本来の味を楽しむことができます。

こ 言葉の発音はっきり…口周りの筋肉をよく使えば、筋肉や顎、骨の成長を促し正しい発音に。

歯医者さんが、お口の様子を診ると、早食いの傾向がある子は、すぐにわかってしまうそうです。

の 脳の発達…顎の開閉により、脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の働きを活発にします。

は 歯の病気予防…よく噛むことで唾液の分泌を促し、口の中がきれいになり、病気の予防に。

が がん予防…唾液内の酸素には発がん性物質の作用を消す働きがあるといわれています。

い 胃腸快調…よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を助ける働きをします。

ぜ 全力投球…力を入れて噛みしめる時・バランス感覚・瞬発力の向上にもよく噛むことは必要です。

12月人気NO.1メニュー

キーマカレー

☆材料☆ (大人 2 人 + 子ども 1 人)

- ・ごはん 適宜
- ・おろし生姜 1.5 g
- ・玉ねぎ 240 g
- ・人参 70 g
- ・合挽肉 200 g
- ・トマト缶 150 g
- ・スキムミルク 20 g
- ・カレールウ 60 g
- ・グリンピース 10 g
- ・水 240 g



☆作り方☆

- ①油を熱した鍋で、小さく刻んだ玉ねぎ、人参、おろし生姜を炒める。
 - ②①に合挽肉を加えて炒め、肉の色が変わったらトマト缶・スキムミルクを加えしっかりと混ぜる。
 - ③全体が混ざったら水を加えて煮る。
 - ④具材に火が通ったら、火を止めてカレールウを加えて溶かす。
 - ⑤お皿にごはんを盛り付け、④のルウをのせる。
(グリンピースはルウに混ぜても、最後に盛り付けても、無しでも◎)
- ♡お子様お手伝いポイント♡
- ・おいしくなあれ♪ 鍋の中を混ぜてみよう！
 - 熱いから気を付けてね。変わっていく色・香りを感じてみよう。