

# スクールランチ 2月号

## 🍎 今月の旬食材

### ・ごぼう…

食物繊維を豊富に含み、  
便秘や動脈硬化の予防にはたらく。

### ・白菜…

豊富なビタミンCは風邪予防や肌荒れ解消に  
カリウムは高血圧予防にはたらく。食物繊維も豊富。  
加熱するとカサが減るため、沢山食べやすい。

### ・水菜…

ビタミンKが豊富で、血液や骨の健康に  
はたらく。食物繊維も豊富。

## 🌟久しぶり☆はじめてメニュー

2月3日 鬼まん

2月4日 いわしのつみれ汁

2月12日 若鶏の山賊焼き風

2月13日 青森みそカレー牛乳ラーメン

2月24日 肉味噌スパゲティ

2月27日 ミネストローネ



どんど焼き！紅白まんじゅう

お誕生日会メニュー どうぶつ食パンとのりもの人参

## 🍎 食事のお悩み『◎◎は栄養があるって信じて大丈夫??』

SNS やネットが発達した現代での子育ては、便利ことも、悩むことも多いかと思います。  
今回はテレビや SNS でよく見る『◎◎は栄養がある!』という言葉について考えてみたいと思います。SNS の広告で『お麩は、鶏むね肉よりもたんぱく質が豊富!』という言葉を見かけたことがあります。ですが、その基準は、【100gあたり】でした。間違っていないですが、100gのお麩を食べるのと、100gの鶏むね肉を食べるのは、どちらが簡単でしょうか。人によって違うかもしれませんが、おそらく100gの鶏むね肉を料理して食べたほうが、簡単かと思われます。市販のお菓子を食べるより、保育園の3時おやつのような、おふラスクを食べたほうが添加物は少なく、たんぱく質を摂取できるかもしれない。その程度の印象で十分だと思います。『◎◎をたくさん!』というより、食べやすい量でバランスの良い食事を意識できたらいいですね。



## 1月人気NO.1 メニュー

### 小松菜入りクリームパスタ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・バター 30g
- ・玉ねぎ 100g
- ・鶏もも肉 50g
- ・ベーコン 30g
- ・えのき、しめじ、しいたけ 各50g
- ・小松菜 60g
- ・薄力粉 大さじ2
- ・牛乳 360g
- ・塩 2.4g
- ・コンソメ 2.4g
- ・スパゲティ 220g

### ☆作り方☆

- ①鍋かフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒め透明になってきたら鶏もも肉、ベーコン、きのこ、小松菜の茎の部分炒める。
- ②①に火が通ったら小松菜の葉、牛乳を加えひと煮立ちさせる。
- ③塩とコンソメで味をととのえる。
- ④小麦粉を水で溶いて③に加え、とろみをつける。
- ⑤茹でたスパゲティを④に加えよくからめて完成。

### ♡お子様お手伝いポイント♡

- ・茹でる前のスパゲティはどんな形かな?やわらかい?かたい?
- ・きのこを小さくさいてみよう!やわらかいから優しくね!

