

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、便祕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



どんと焼き！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。間違ってはいないですが、100gのお麩を食べるのと、100gの鶏むね肉を吃るのは、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、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。市販のお菓子を吃るより、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、小松菜の茎の部分を炒める。
- 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！