

スクールランチ 3月号

🍎 今月の旬食材



・たまねぎ…

辛み成分が動脈硬化・高血圧予防にはたらき加熱せず、生で食べることによって効果的。

・しいたけ…

カリウムなど、生活習慣病予防にはたらく栄養素や骨の形成に必要な栄養素も豊富に含まれている

・にら…

豊富なβ-カロテンは、風邪予防や肌荒れ防止にはたらき、ビタミンB1は糖質の代謝を助けるはたらきが期待できる。



🌟久しぶり☆はじめてメニュー

- 3月3日 お団子風パン
- 3月6日 ミートボールシチュー
- 3月12日 栄養きんぴら
- 3月18日 しっぽうどん
- 3月23日 豆腐ドーナツ
- 3月26日 味噌おでん



せつぶんメニュー☆バレンタインデー誕生日会メニュー

🍎 食事のお悩み『保育園でどんなおやつを食べているの?』

献立表の3時のおやつ欄をゆっくりご覧になったことはありますか? 保育園のおやつは、『お菓子』というより、『間食』という考え方のもと、食事で不足しがちな栄養素補給として、調理されています。どれも簡単に作ることができるメニューなので、ぜひおうちおやつの参考にしてみてください!

不足しがちな栄養素
カルシウム・鉄分・エネルギー・ビタミンC

- ☆お麩ラスク…お麩に溶かしバターをからめ、砂糖をまぶし160-180度のオーブンで5分程焼く。
- ☆きつねにぎり…刻んだ油揚げを砂糖・醤油で煮て味をつけ白ごまをかけ、ごはんに入れてにぎる。
- ☆マシュマロおこし…砕いたコーンフレーク90gと電子レンジで温めた50gのマシュマロを和え



平たくのばしたら包丁で切って完成。硬いので噛む練習に◎

2月人気NO.1 メニュー

若鶏の山賊焼き風

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・鶏もも肉 250g
- ・塩、こしょう 少々
- ☆りんごジャム 25g
- ☆おろしにんにく 小さじ3分の2
- ☆おろし生姜 小さじ2分の1
- ☆醤油 大さじ1
- ☆酒 小さじ3分の2
- ☆砂糖 小さじ1

☆作り方

- ①焼きたい大きさに切った鶏肉に塩こしょうをする。
- ②☆の調味料をビニール袋に入れて混ぜるように少しもむ。
- ③②のビニール袋に①の鶏肉を入れて15-20分漬け込む。
- ④③のお肉だけ取り出しフライパンで焼く。
- ⑤少し火が通ってきたら袋に残ったたれを加えて少し煮詰める。
(たれが残らなければ④の時にビニール袋の中身を全て出しても◎)

♡お子様お手伝いポイント

調味料をビニール袋に入れたら優しく袋をもんでみよう! しっかり混ぜてね!

