

スクールランチ 5月号

🍎 今月の旬食材



- ・しいたけ…コレステロール値や高血圧予防など生活習慣病にはたらく。
栄養素や骨形成に欠かせない栄養素を含む。
- ・じゃがいも…含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく豊富
カリウムは高血圧よぼうにはたらく。

・かぶ…

根の淡色野菜、葉の緑黄色野菜のそれぞれに含めている栄養素が摂取できるため根と葉の両方を食べると◎



🌟久しぶり☆はじめてメニュー

- 5月1日 コーンチキンカレーライス
- 5月7日 ツナ入り玉子焼き
- 5月14日 春のサラダ
- 5月26日 カレー味チキン
- 5月27日 五目ラーメン
- 5月28日 アメリカンドッグ風ケーキ



🥕 食事のお悩み 『どうして朝ご飯を食べてくれないの?』

GWのお休み明け、平日の生活リズムに戻すのは大変ですね。朝食をとる時間は十分ありますか？

朝ごはんを食べてくれない理由かも？チェックリストを確認してみましょう！

1. 朝ごはんの時間ギリギリまで寝ていませんか？…起床から30分以降に食べよう！

2. 子どもだけで食べさせて大人は家事、していませんか？

…飲み物だけでもOK！一緒に座りましょう。

3. 夜更かし、していませんか？…規則正しい生活で、お腹が空くサイクルを作りましょう！

4. 朝食の内容は子どもにとって食べやすい内容ですか？…ぼーっとする朝だからこそ食べやすく！

☆おすすめ朝ごはんメニュー☆

- ・小さめおにぎり(具や炊き込みで工夫！)・具沢山リゾット、雑炊・サンドウィッチ(ポケットサンド)
- ・コーンフレーク(毎日完璧☆でなくて時々完璧☆で◎)



4月人気NO.1メニュー

鶏つくね

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・鶏挽肉 200g
 - ・青ねぎ 30g
 - ・人参 40g
 - ・卵 2分の1個くらい
 - ・片栗粉 大さじ2分の1
 - ・パン粉 20g
 - ・塩 少々 ◎片栗粉小さじ3分の2
- ☆砂糖大さじ1と3分の2 ☆醤油大さじ1 ☆水20g



☆作り方

- ①ボウルか、ビニール袋に鶏挽肉と刻んだねぎ、人参を入れる。
- ②①に卵、片栗粉、パン粉、塩を加え混ぜ合わせ、軽くこねる。
- ③フライパンに油を熱して成型した②を焼く。
- ④③に火が通ったら☆の調味料をフライパンの上で混ぜ合わせる。
- ⑤◎の片栗粉を水で溶き④にとろみをつけ、つくねにからめて完成。

♡番外編！同じくらい人気だった『若鶏の照焼き』材料のみ、お届け♡

- ・鶏もも肉 300g
- ・醤油大さじ1と3分の1
- ・酒大さじ3分の2
- ・みりん大さじ1と3分の1
- ・砂糖小さじ2と2分の1