

スクールランチ 6月号

🍎 今月の旬食材

・いんげん…

β-カロテンは肌の健康にはたらき

ビタミン B2、必須アミノ酸は夏バテ予防に◎

・おくら…

ねばねばの成分が胃腸のはたらきを
整えたり、血圧上昇を抑制する。

・さやえんどう…

豆類のもつビタミン B1、たんぱく質と
緑黄色野菜のもつβ-カロテン、
ビタミン C の両方を含む。

🌟 NEW 久しぶり☆はじめてメニュー

6月1日 大分トリニータ丼

6月4日 ゆかりトースト

6月10日 松風焼

6月17日 キッズペペロンチーノ

6月18日 魚の揚げ煮

6月30日 大分とり天



こどもの日こいのぼり卵焼き
かしわもち風蒸しパン

🍎 食事のお悩み 『果物は栄養たっぷりだからたくさん食べて大丈夫？』

今月は果物の糖質の量について一緒に考えてみましょう。果物はビタミンや、食物繊維の補給に役立ちますが、糖質も多めで、摂りすぎは 虫歯 のリスクや 体重増加 につながることもあります。例えば甘味の強いバナナはよく好まれますが、主食にする国もあるほどにエネルギーや糖質が含まれ、食べすぎると他の食事を食べなくなってしまうこともあります。

給食で提供している量の果物には、どのくらい糖質が含まれるのか、見てみましょう！

(下記は目安です。糖質にも沢山の種類があり、吸収の度合いも違いますが、果物は注意が必要です。)

3歳未満児の一日の糖質目安…角砂糖約3～6個

- 🍎 りんご 8分の1個… 4g角砂糖 1.1 個
- 🍓 いちご 1.5 粒… 4g角砂糖 0.6 個
- 🍌 バナナ 3分の1本… 4g角砂糖 1.8 個
- 🍐 梨 10分の1個… 4g角砂糖 0.7 個
- 🍊 オレンジ 6分の1個… 4g角砂糖 0.7 個
- 🍊 みかん 2分の1個… 4g 角砂糖 1.3 個

参照資料：大正製薬株式会社作成 公益社団法人 日本糖尿病協会検証済 『糖質が見える！フルーツ編』

5月人気 NO.1 メニュー

ぎょうざの中身バーグ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- | | | | |
|--------|------|--------|---------|
| ・豚ひき肉 | 200g | ☆醤油 | 小さじ1 |
| ・木綿豆腐 | 50g | ☆砂糖 | 小さじ1 |
| ・にら | 25g | ☆おろし生姜 | 1g |
| ・キャベツ | 75g | ☆ごま油 | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | ☆鶏ガラ | 1g |
| ・塩こしょう | 少々 | ☆酒 | 大さじ2分の1 |

☆作り方

- ①刻んだにらとキャベツをボウルかビニール袋に入れる。
- ②豚ひき肉と木綿豆腐を加えて満遍なく混ぜるようにこねる。
- ③片栗粉、塩こしょうを加えてこねる。
- ④☆の調味料を加えてよくこねる。
- ⑤好きな大きさに成型して、フライパンやオーブンで焼いて完成。

♡お子さまお手伝いポイント

野菜や調味料の香りを感じてみよう！にらの香り、ごま油の香りはどうかな？
片栗粉を指先で触ってみよう！どんなさわりごちかな？