

スクールランチ 7月号

🍎 今月の旬食材



🌟 NEW 久しぶり☆はじめてメニュー

・きゅうり…

豊富な水分とカリウムが
利尿作用にはたらく。



・かぼちゃ…

β-カロテンとビタミンCが
風邪予防や肌の健康にはたらく。



・とうもろこし…

豊富な食物繊維は便通をたすけ
糖質は夏のエネルギー補給に◎



- 7月13日 ちんすこう
- 7月14日 スタミナ納豆ごはん
- 7月15日 肉まん風
- 7月16日 タイピーエン風春雨スープ
- 7月23日 夏野菜カレーライス
- 7月29日 塩昆布チーズむすび



かえるクッキー

傘のオムレツ・おにぎり・雨の日ジャムサンド

🍴 食事のお悩み『噛む練習は かい食べ物 だけでしかできないの?』

様々な食感の食材を食べることは、咀嚼力の成長につながります。今回はやわらかく、たんぱく質源になる食材でご提案いたします。ご家庭の食事の幅が広がり、噛む練習になれば幸いです。(練り物は塩分が高いものが多いこと、弾力があることに注意して安全にお召し上がりください)

- ☆がんも、油揚げ…パサつくイメージもありますが、煮汁をしっかり吸わせることでおいしく♪
含み煮(がんも)・あんかけ(がんも)・きつねにぎり(油揚げ)・ごま和え(油揚げ)・ひじき煮(油揚げ)
- ☆はんぺん(黒・白)…どちらもしっかりとした味がついているため主役級のおかず♪(食べすぎ注意!)
- きんぴら(黒)・みそ汁(黒)・スープ(白)・挽肉と混ぜてしゅうまい(白)・チーズ焼き(黒・白)・おでん(黒・白)

- ☆さつま揚げ…薄切りを使用することで、口の中で食べやすい位置に移動させ噛む練習に♪
切り干し大根の甘煮・根菜煮(献立名:五目旨煮)・五目豆・長崎ちゃんぽん風



6月人気NO.1メニュー

栄養きんぴら

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・ごぼう 100g
- ・にんじん 80g
- ・板こんにゃく 80g
- ・豚ひき肉 100g
- ・黒はんぺん 80g
- ・ピーマン 30g
- ・白いりごま 大さじ1
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆醤油 大さじ1
- ☆カレー粉 小さじ2分の1



☆作り方

- ①ごぼうは食べやすい大きさに切って下茹でし、やわらかくする。
- ②人参、こんにゃく、ピーマン、黒はんぺんも食べやすい大きさに切る。
- ③②をフライパンで炒め①、豚ひき肉を加え炒め50mlから100mlの水を加え炒め煮をすることで火を通す。
- ④具材に火が通り、水分がなくなってきたら☆の調味料で味をととのえる。(味が濃いめのメニューです。薄める場合は水を加え、様子をみてください)
- ⑤最後に白いりごまを加えて完成。

♡お子さまお手伝いポイント

- ・ごぼうの皮をむいてみよう! アルミホイルを丸めてこすって! むけるかな?
- ・こんにゃくをさわってみよう! お料理する前はどんなかな?