

スクールランチ 8月号

🍎 今月の旬食材

- ・トマト…リコピンの強力な抗酸化作用で
動脈硬化予防が期待でき、β-カロテンは
肌荒れ予防や風邪予防にはたらく。
- ・茄子…皮の色素が、がんや動脈硬化、高血圧などの
生活習慣病にはたらく。
- ・冬瓜…豊富なカリウムが体内の塩分調節に
はたらき、高血圧予防に◎
ビタミンCも含み風邪予防や肌荒れに◎
- ・ピーマン…毛細血管を強くするルチンと
カリウムが高血圧予防にはたらく。

🎉 NEW 久しぶり☆はじめてメニュー

- 8月4日 BBQ 風チキン
- 8月6日 にじいろゼリー
- 8月21日 静岡中村屋風親子丼
- 8月21日 海苔入りみそ汁
- 8月28日 冬瓜のカレースープ
- 8月31日 塩麻婆豆腐

セタそうめん・セタジャムサンド

🍎 食事のお悩み『なぜ保育園の給食は食べるのに、お家のお野菜は食べないの？』

『保育園ではお野菜も食べるのに…お家ではいやいや…』は、よくある日常ですね。

お家ではゆっくり家族に甘えたい・先生やお友だちが食べている環境だから食べられた！など理由は様々…
お家で少しでもお野菜を食べてもらえるよう、給食のサラダのポイントをお伝えします！

☆野菜の加熱について☆

生野菜で提供しているのは
レタス・トマトのみです。

その他の野菜は

すべて蒸し野菜のサラダですので

食べやすいのかもしれませんが。

お家では電子レンジなどを

活用してサラダを作るのも◎

☆たんぱく質と一緒に☆

・ハム ・炒りたまご ・しらす
・鶏ささみ ・ツナ ・納豆
など。

〈その他〉

・のり ・わかめ ・ひじき
・かつお節 ・胡麻
・りんごなどの果物

☆ドレッシングの味付け☆

・マヨ×砂糖×ごま油×胡麻×醤油
・刻みのり×醤油
・レモン汁×酢×砂糖×塩
・酢×砂糖×オリーブ油×みかん缶
・マヨ×ケチャップ
・マヨ×砂糖×胡麻×酢
など献立表をご参照ください。

7月人気NO.1 メニュー

かば焼き丼風

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・骨取りかれい 3人分
- ・塩 少々
- ・小麦粉 適量
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆醤油・酒・みりん 各大さじ1と2分の1
- ☆白ごま 適量
- ・錦糸卵、ごはん 適量

かれいの大きさによっては
☆の調味料が足りない場合があります
ますので追加してみてください！

☆作り方

- ①かれいの加熱は型崩れしやすいため、塩を振り5分冷蔵庫でやすませ
水分を出し、しっかりとふき取る。
- ②フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶして焼く。
- ③焼いている間に☆の調味料を合わせておく。
- ④②に③の調味料を加えて煮詰める。(かれいにはなるべく触らない)
- ⑤ごはんを盛り付けた上に錦糸卵を盛り付け④をのせ、たれをかけ完成。

♡お子さまお手伝いポイント

- ・調味料を計量してみよう！ひとつずつそっとね！何色か見てみよう！
- ・ごはんの上に卵焼きをのせてみよう！上手にできるかな？