

スクールランチ 9月号

🍎 今月の旬食材

・さつま芋…

豊富に含まれるビタミンCや食物繊維が肌の健康や、便秘の改善にはたらく。

・しいたけ…コレステロール値の低下や

高血圧予防効果が期待できる成分を含み生活習慣病予防が期待できる。

・チンゲン菜…ビタミンやミネラルが豊富で

骨の強化、貧血予防、風邪予防にはたらく。

・梨…甘味のもとになる成分は、便秘改善や

のどの炎症をしずめることにはたらく。

🌟 NEW 久しぶり☆はじめてメニュー

9月4日 洋風おでんカレー味
9月9日 切り干しナポリタン
9月14日 しらすコーンマフィン
9月17日 トンテキ風炒め
9月18日 野菜ミルクスープ
9月30日 コロコロ揚げ



にじいろゼリー・アイス型クッキー

なんちゃってたこ焼きポテト

🍎 食事のお悩み『苦手な食べ物・料理も繰り返し食卓に並べてみましょう！』

毎日お忙しいお母さん、お父さんにとって一生懸命作ったごはんを食べてくれない…

そんなお悩みはストレスの原因になると思います。1日に3回もある食卓を、

楽しい時間にすることもとても大切ですが、その食卓も、子どもたちの成長の場であり、

ひと踏ん張りして沢山褒めてもらえる大切な時間です。給食でも、残食の多い日はありますが、

様々な食体験を通して、『好きな食べ物』を増やすために、苦手なものも繰り返し提供するように

しています。毎年、必ず成長が見られます。苦手なものを、並べない食卓になってしまうと、

『好きじゃないけど食べてみようかな』『家族やお友だちがおいしそうに食べていたごはんだ！』と

いった前向きな気持ちが無くなってしまうかもしれません。いつか食べられるようになるかなあと

食卓に並べ続けてみてください。給食を通し苦手なものが食べられた先生方もいらっしゃいます。

昨年の夏は生まれたばかりで、すいかを食べた経験の少ない、すずめぐみさんが、ふしぎな様子で

知らない食べ物との出会いを経験し、夏の終わりには食べられるようになった事もありました(o^ー^o)

今回は甘くておいしい出会いでしたが、この時の姿を忘れないでいたいですね。

8月人気NO.1 メニュー

BBQ 風チキン

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

・鶏モモ肉	300g
☆おろしにんにく	少々
☆塩	少々
☆酒	大さじ2分の1
◎ケチャップ	大さじ2分の1
◎みりん	大さじ2分の1
◎醤油	小さじ1
◎砂糖	大さじ2分の1
◎カレー粉	小さじ3分の1

☆作り方

- ①鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①に☆の調味料をかけてかるくもみこむ。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ④合わせた◎の調味料を③にからめ、少し煮つめて完成。

♡お子さまお手伝いポイント

- ・調味料を混ぜてソースを作ってみよう！何色になるかな？
どんなかおりかな？