

スクールランチ 10月号

🍎 今月の旬食材 🍠 🍠 🍠 🍠 久しぶり ☆ はじめてメニュー

・にんじん…豊富なβ-カロテンが

ビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を
保護する。食物繊維も豊富。

・えのき…ビタミンB1は食欲を増進させる。

神経や血圧を安定させるギャバも含み
眠れないときにも○

・エリンギ…豊富な食物繊維が生活習慣病の

予防にはたらき、カリウムは血圧予防にも○

・柿…ビタミンCを豊富に含み、渋みは

血圧の低下へはたらきかける。

10月2日 ポパイサラダ

10月15日 食パンの信玄風

10月22日 りんごケーキ

10月27日 秋の山ごはん

10月27日 海苔マヨサンド

10月28日 ちくわのごま揚げ

純喫茶クッキー・しらすコーンマフィン

お月見カレーライス

食事のお悩み『早食い・詰込み食いは、どうやって改善できるの?』

早食いは生活習慣病に、詰込み食いは窒息事故につながり、とても危険です。

子どものころの早食いは、大人になってから改善しにくい、早めの改善が必要です。

☆早食い・詰込み食いになる原因

『一口が大きい』『家族も早食い』『歯ごたえのあるものを好まない』

『ひとりで食事することが多い』『ながら食べになっている』

『一品ずつ完食し、汁物・主食・おかずを少しずつ順番に食べない』

☆注意すること

・遊びながらや、テレビを観ながらの食事はさせない

・硬いものから食べて、よく噛むような流れを作る

・お茶や水、汁物を必ず用意して一息つけるように準備しておく

・『眠くなっていないか』『正しく座っているか』注意する

・噛んでいる間はスプーンやフォークを置き、噛むことに集中する



9月人気NO.1 メニュー

はるさめサラダ

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

・春雨	40g
・きゅうり	60g
・ハム	35g
☆砂糖	大さじ1
☆醤油	大さじ2分の1
☆酢	大さじ2分の1
☆ごま油	小さじ1

☆作り方

①春雨は沸騰したお湯で茹で、冷ましておく。

②きゅうり・ハムは千切りにする。(保育園ではきゅうり、ハムは蒸しています。加熱する場合は、春雨を茹でている鍋の中で一緒に茹でてOK)

③茹でた春雨は食べやすい長さに切る。

④☆の調味料を混ぜ合わせ、水分をしっかりと切った②③に混ぜる。

♡お子さまお手伝いポイント

茹でる前の春雨はどんなかな?色、硬さ、長さを観察してみよう!
調味料を混ぜてみよう!ひとつずつ香りを感じてみよう!

