

今月の

えほんきゅうしょく



お子さまランチみたい♡
と喜んで食べていました



★メニュー★

- チキンライス
- ハンバーグ
- フレンチサラダ



大人気おやつメニュー♡ コーンフ레이크スナック

材料 2人分

- コーンフ레이크(プレーン味) 100g
- マシュマロ 120g
- 無塩バター 45g

作り方

- ①鍋にバターを入れ弱火で溶かします。
- ②マシュマロを入れバターと一緒に形がなくなるまで溶かします。
- ③とろとろになったら、火を止めすばやくコーンフ레이크を入れ混ぜ合わせます。
- ④バットにクッキングシートを敷き並べます。
- ⑤粗熱を取り、冷蔵庫に入れ、冷やし固めます。
- ⑥包丁でスティック状に切ったら完成です。



旬の食材 たまねぎの4つの健康効果について

- ◆ 血行促進 血行促進や、血液サラサラになる効果がある
- ◆ 免疫機能の向上 アリシンという成分が含まれ、ウイルスや細菌から身体を守る
- ◆ むくみ解消 カリウムが塩分とむすびつきむくみ防止をしてくれる
- ◆ 疲労回復 疲労回復にはビタミンB1が必要とされていて、アリシンがビタミンB1と結びつき効果を発揮する

※アリシン・カリウムは玉ねぎに含まれる栄養素です。

「一口コメント」

玉ねぎは皮を剥き半分に切り断面を水につけてから切ることで目への刺激が抑えられ調理しやすくなります。ご家庭でも取り入れてみてくださいね。

早いもので、もうすぐ進級・卒園を迎えます。気づいてみると子どもたちはこの1年で心も体も大きく成長しました。子どもたちの成長を給食を通して微力ながら手助けでき嬉しく思います。誕生会の試食アンケートでもメニューの構成、食材の大きさ、味付けなどを褒めていただきました。今後も子どもたちが元気いっぱいにご過ごすことができるように栄養バランスを考えた給食づくりに取り組んでいきます。1年間ありがとうございました。 給食担当

