



季節の変わり目で寒い日があったり暑い日があったりと、体力が落ちて体調がくずれやすい時期です。くすのきのこどもたちも、暑さもあり食事の量が少しペースダウン気味です。給食では、食欲がおちてくる時期でも「梅干し」や酸味のきいたさっぱりとしたメニューを取り入れてこどもたちに提供していきたいと思います。

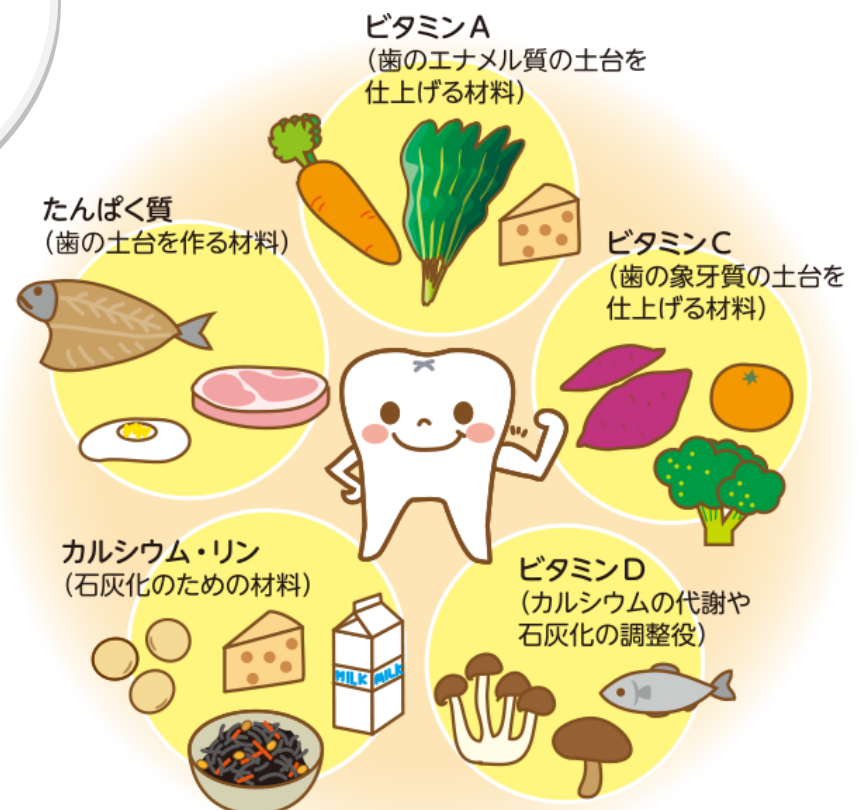
「6月4日はむし歯予防デー」

6月4日は“むし歯予防デー”実はむし歯を防ぐためには、「よくかむこと」がとても大切。口の中をきれいにしてくれる“だ液”は、噛めば噛むほどたくさん出てきます。よく噛むことは、健康な歯と体を作る第一歩!



歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類などがあります。小魚や牛乳、野菜などを積極的に食べるようにしましょう。



今月は、大豆や切干大根を使った給食のメニューがたくさん登場します。
よく噛むことで、味がひろがり、自然と食べることへの興味も自然に育っていきたくらいですね。
お家でもぜひ、“カミカミチャレンジ” してみてくださいね。

～給食のカミカミメニュー～

○ ごぼうサラダ

ごぼう	1/2本(100g くらい)
人参	1/4 本
きゅうり	1/2 本
コーン	30g
鶏ささみ肉	50g
酒	大さじ2
A {	マヨネーズ 大さじ2
	塩 小さじ1/2
	砂糖 大さじ1/2
	酢 小さじ1/2

- ① ごぼうを半分の太さの斜め切りにし茹でる
人参は千切りにし加熱して軟らかくする
きゅうりは千切りにする
- ② 鶏ささみ肉は、耐熱容器に入れ酒をふり、ラップをかけて電子レンジ600W で3分加熱する
- ③ ①のごぼう・人参の荒熱が取れたら、きゅうり、ほぐしたささみをA で和える

※ ゴマをいれてもおいしいです。
※ ささみをツナにかえてもおいしいです。

○もやしと切干大根のサラダ

もやし	150g
切り干し大根	15g
きゅうり	1 本弱
ハム	4 枚
A {	酢 大さじ1 強
	砂糖 大さじ1 弱
	塩 少々
	ごま油 小さじ1 弱

- ①切干大根→水に戻してゆでる
- ②もやし→ゆでる
- ③きゅうり・ハム→千切り
- ④A をあわせておく
- ⑤ボウルに①・②の水気を絞って入れ、③・④を加えて混ぜ合わせる

※野菜は、小松菜やほうれん草にしても
※カニカマを加えてもおいしいよ

○ もちもちチーズパン (5 個)

白玉粉	35g
水	35g
ホットケーキミックス	50g
粉チーズ	10g
塩	1 つまみ
牛乳	大さじ2
切れてるチーズ	1 枚
砂糖	小さじ1

- ④ 切れてるチーズは5mm程度の角切りにする
- ⑤ 白玉粉と水をだまがなくなるように混ぜておく
- ⑥ ②へホットケーキミックス・粉チーズ・塩・牛乳・切れてるチーズ・砂糖を入れ、ひとまとめにする
- ⑦ ③を5等分に丸める
- ⑧ 180度のオーブンで10分ほど焼く

※ 生地がまとまらないときは、少し牛乳を足す
※ トースターを使う際は、表面が焦げ付かないようホイルをかぶせて焼く