

今月のおすすめ献立

(6月分)

献立名	かみかみじゃこあえ
	

材料名 (1人分)	キャベツ 12 g しらす干し 1.5 g 小松菜 8 g 塩 少々 にんじん 5 g こしょう 少々 切干大根 2 g 和風ドレッシング 2.5 g
--------------	--

作り方 (レシピ)	① キャベツ、にんじんは千切り、小松菜は2cm、切干大根は戻して2cmに切る。 ② それぞれさっと茹でて、冷やしておく。 ③ 冷やした野菜を和風ドレッシング、塩、こしょうで調味する。 ④ 仕上げに、しらす干しで和える。
--------------	--

献立の特長	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この献立は、切干大根と乾燥のしらす干しを組み合わせ、よくかんで食べるメニューです。この週間に合わせて、学校給食で提供します。 また、和風ドレッシングでさっぱり味に仕上げているので、これから暑くなる時季にぴったりのメニューです。 現代は、やわらかい食べ物が好まれがちですが、かみごたえのある食べ物も食べるように心がけたいですね。
-------	---