

給食だより

6月号

令和2年5月29日
勝北風の子こども園

給食室より

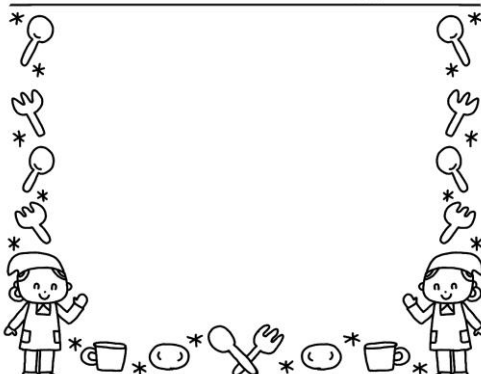


食中毒予防と歯の健康について

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



☆お知らせ☆



●かみかみ和え●

☆4人分☆

きゅうり……1本

大根………1/5本

さきいか…20g

酢……………大さじ2/3杯

濃口醤油…大さじ2/3杯

上白糖……大さじ2/3杯

ごま油……大さじ1/2杯

すりごま…小さじ1杯

作り方

①きゅうりと大根は短冊切りにし、軽く塩をしておく。水気を切っておく

②調味料は混ぜておく

③さきいかは食べやすい大きさに切る

④①の野菜と③のさきいかを混ぜ合わせ、②の調味料を入れて合わせる

⑤最後にごま油とすりごまを入れて仕上げる

☆こども園定番のかみかみメニューです

