



レシピ紹介



6月号

6月4日は、^{ムシ}「6,4」の語呂合わせから「虫歯予防デー」と言われています。
虫歯予防デーにちなんで、保育園の給食では大豆やさきいかなど噛みごたえのある食材や、
歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれる食材をたくさん取り入れました。

おつまみがサラダに！

～ かみかみサラダ ～

意外な組み合わせですが、『さきいか』からいい味がでて、
子ども達にも大人気です♪



<材料(4人分)>

さきいか	16g	
酢	適宜	
キャベツ	1/6玉	(120g)
にんじん	中1/4本	(20g)
ごぼう	1/4本	(40g)
マヨネーズ	大さじ1	(16g)
しょうゆ	小さじ1/2	(3.2g)
白すりごま	小さじ1/2	(1.6g)

<作り方>

- ①さきいかに、浸るくらい酢を入れ、やわらかくする。
- ②ごぼうはさがきか干切りにし、酢水につける。
キャベツ、にんじんは干切りにする。
- ③野菜をさっとゆでて、水気を切る。
- ④水気を切った野菜と、調味料、ごまを混ぜて完成！



骨や歯をじょうぶに！

～ カルシウムトースト ～

おやつや朝食におすすめです！
ビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収がよくなります。



<材料(4人分)>

食パン	2枚	
しらす	大さじ1	(8g)
白ごま	大さじ1/2	(4g)
とけるチーズ	20g	

<作り方>

- ①食パンにしらす、白ごま、とけるチーズをのせる。
- ②オーブンやトースターで、チーズが溶けるまで
焼いたら完成！