



6月給食だより

さいたま市立浦和大里小学校

令和6年6月

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口の健康を保つことが大切です。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



☆給食のレシピを紹介します☆

今月は児童リクエストの「ひじきのマリネ」とかみかみ献立の「大豆のしゃりしゃり揚げ」を紹介します。

【ひじきのマリネ】

材料	分量 (g) 一人分	作り方
ひじき (乾)	1.5	①ひじきは洗って戻し、調味料で下煮する。 ②野菜はそれぞれさっと茹でて冷まし、きゅうりとだいこんには塩を振る。 ③調味料を混ぜてドレッシングを作る。 ④ひじき、水気を切ったきゅうり、だいこん、にんじんをドレッシングと和える。 ※きび糖や米酢は家庭にある砂糖やお酢を使ってください。 ※給食では衛生上野菜はすべて加熱処理しています。 ★「他のサラダは苦手だけど、ひじきのマリネは大好き」という児童からのリクエストです。不足しがちな海藻類も摂れ、さっぱりとした味付けなのでこれからの季節にぴったりです。ぜひご家庭でも作ってみてください。
しょうゆ	0.5	
清酒	0.5	
きび糖	0.3	
みりん	0.3	
和風だし (お好みで)	少々	
きゅうり (千切り)	15	
だいこん (千切り)	20	
食塩	少々	
にんじん (千切り)	5	
油	1.5	
米酢	1.2	
きび糖	0.3	
食塩	0.2	

【大豆のしゃりしゃり揚げ】

大豆 (乾)	10	①大豆は洗って戻し茹でる。 ②調味料を合わせ、とろみがつくまで加熱する。 ③大豆に片栗粉を薄くまぶし、160℃の油でじっくり揚げる。 ★大豆をかりっと仕上げるには、低温でじっくり揚げるのがポイントです。
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
きび糖	1.5	
しょうゆ	1	
みりん	1	
水	1	