

給食便り

こども園 いしはら

給食室 No.121

H28.6.24(金)発行



いただきますーす！！

はじめじめした梅雨がやってきました。でも、こんな季節にぴったりの、お誕生会のメニューは「さっぱりランチ」にしました。トマトときゅうりが、ラビゴットソースに美しい色をそえてとても素敵なランチになりました。



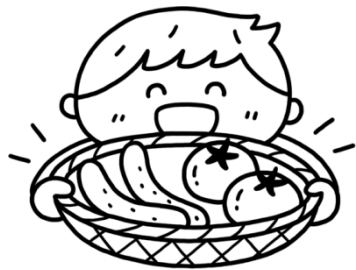
五月の給食参観で「ひじきのサラダがとてもおいしかった！」と好評を頂いたので、先月のレシピを紹介させていただきます。



ひじきサラダ

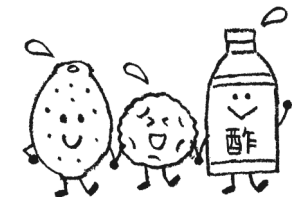
材料 ひじき しらす干し 小松菜 キャベツ
人参 砂糖 しょうゆ 油 酢

- 1) ひじきは水で戻してゆがいてざるにあげておく。
- 2) 小松菜は2cm位に切る、キャベツ、人参は線切りにし、しらす干しと一緒に茹でてざるにあげておく。
- 3) ボールに酢、砂糖、しょうゆ 油を合わせ、1)と2)を和える。



すっぱいもので食欲増進

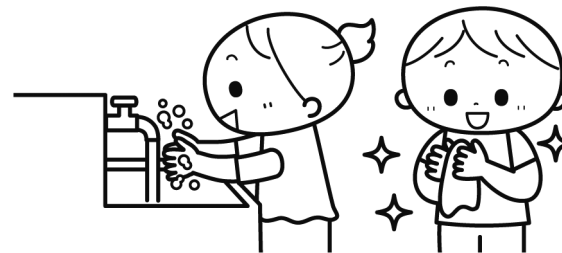
酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の働きを活発にさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。また、すっぱさの元であるクエン酸は梅干やレモンなどの柑橘類に豊富に含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味づけなど、夏の食卓で酸味を積極的に活用しましょう。



おうちでチャレンジ

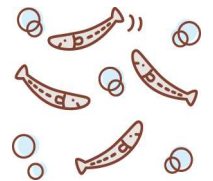
手の洗い方

食事前の手洗いは、気持ちよく安心して食事を楽しむための大切なマナーです。お手伝いで調理をする前にも欠かせません。手洗いの際は、まず手を濡らし、石けんを泡立てます。手のひらをこすり合わせるだけでなく、指の間、指先、爪の間、手首などもよく洗います。水で洗い流した後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。夏は食中毒予防にもなるので、家族で取り組めるといいですね。



しらす

しらすは主にイワシ類の稚魚のことを指し、春先にはマイワシのしらすが最漁期を迎えます。水揚げ後さっとゆでたものは「釜揚げしらす」、少し乾燥



させ水分量が50~60%になったのは「しらす干し」、水分量25~35%にしたものは「ちりめん」と呼ばれます。カルシウムが豊富で、その量は牛乳のおよそ5倍とも言われています。