

11月 おすすめメニュー

給食の献立の中から、家庭でも簡単に作れるおすすめメニュー・食材を紹介します。

〈11月6日の献立〉

- ・パン・西京はもフライ
- ・カミカミサラダ
- ・ミネストローネ ・牛乳



11月6日（金）の給食の副菜は、全国で11月8日「**いい歯の日!**」にちなんで、噛み応えのある「切り干し大根」や、「炒り大豆」が入った「カミカミサラダ」でした。よく噛むと、虫歯や肥満の防止、消化・吸収力アップはもちろん、脳の活性化や、記憶力の向上など、成長期の子どもたちにとって、良いことがたくさん期待できます！一口30回噛むことをめざして、ご家庭でもよく噛むことを意識してみましょう。

給食レシピ紹介

【カミカミサラダ】

〈材料（4人分）〉

切り干し大根	ひとつまみ（8g）
炒り大豆	1/4カップ（20g）
もやし	1/2袋（100g）
キャベツ	葉1枚（60g）
にんじん	1/16本（15g）
★ サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩・コショウ	少々



〈作り方〉

- ① キャベツ、にんじんは千切り、切り干し大根は水戻しする。
★は混ぜ合わせておく。
- ② 切り干し大根、もやし、キャベツ、にんじんをゆでる。冷めたら水気を切る。
- ③ ②に炒り大豆、★を入れ、よく混ぜる。（★は、好みのドレッシングに代えてもおいしいです）

切り干し大根や大豆のほかにも、「ごぼう」などの繊維の多い野菜や、「さきいか」、「ナッツ」、「小魚」なども噛み応えがあります。ぜひご家庭でも取り入れてみてください！

