保育所のおすすめメニュー

切干大根の甘酢和え

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
切干大根	９ｇ	**①切干大根を茹でます。** 切干大根は水につけてやわらかく戻し、お湯で茹でます。 水気を絞って、２ｃｍくらいに切ります。 **②他の材料の下準備をします。** きゅうり、にんじん、ハムは線切りに切ります。 きゅうりは塩もみします。 にんじんは水から茹でてやわらかく火を通します。 **③甘酢を作ります。** 酢、しょうゆ、砂糖、すりごまをボウルの中で合わせてよく混ぜ合わせます。 ①、②の材料を入れて、混ぜ合せて、そのまま味を染み込ませます。
きゅうり	１/３本 （３０ｇ）	
にんじん	１５ｇ	
ロースハム	１枚 （１５ｇ）	
酢	大さじ1 （１５ｇ）	
しょうゆ	小さじ1/３ （２ｇ）	
砂糖	軽く小さじ2 （６ｇ）	
すりごま	小さじ1 （３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー３５ｋcal・たんぱく質 1.3ｇ・脂質 1.2ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 33ｍｇ
塩分 0.2ｇ）

【6 月 19 日は食育の日～しっかり噛んで食べよう！】

子育て支援課です。久しぶりの保育所給食の紹介になります。

「6 月は食育月間」「毎月 19 日は食育の日」ですので、保育所ではいつもにも増して「地産地消や郷土食」「しっかり噛んで食べること」を意識したメニューを提供しています。

今回は、千丈保育所より、食育の日メニューより意外にも人気に合った「切干大根の甘酢和え」を紹介します。

この日は「魚ロッケ」「あおさ汁」「みかんアガーゼリー」という八幡浜らしいメニュとなりました。特に大人気の「魚ロッケ」のレシピは今年 1 月末の「八ちゃんねる」に掲載していますのでご覧くださいね！

以前にも、八幡浜の保育所の子どもたちは「切干大根」が好きだと紹介しましたが、煮物だけでなく、サラダや酢の物にしても、よく食べてくれます。

切干大根は、大根を蒸して干したもので、栄養が凝縮されている保存食です。身長が伸びるのに必要なカルシウムや鉄分も豊富！食物繊維もたくさんなので便秘にも効果的です。その上「しっかり噛んで食べる」食材なので、「噛むこと」によるよい効果が期待できます。（小顔になる、記憶力が良くなる、胃腸が楽になる、唾液がよく出て病気予防、噛む力がアップし運動の記録が伸びるなど）

ぜひご家庭でも、切干大根を食べて、６月は家族で「しっかり噛むこと」をいｓ記してみてはいかがでしょうか？