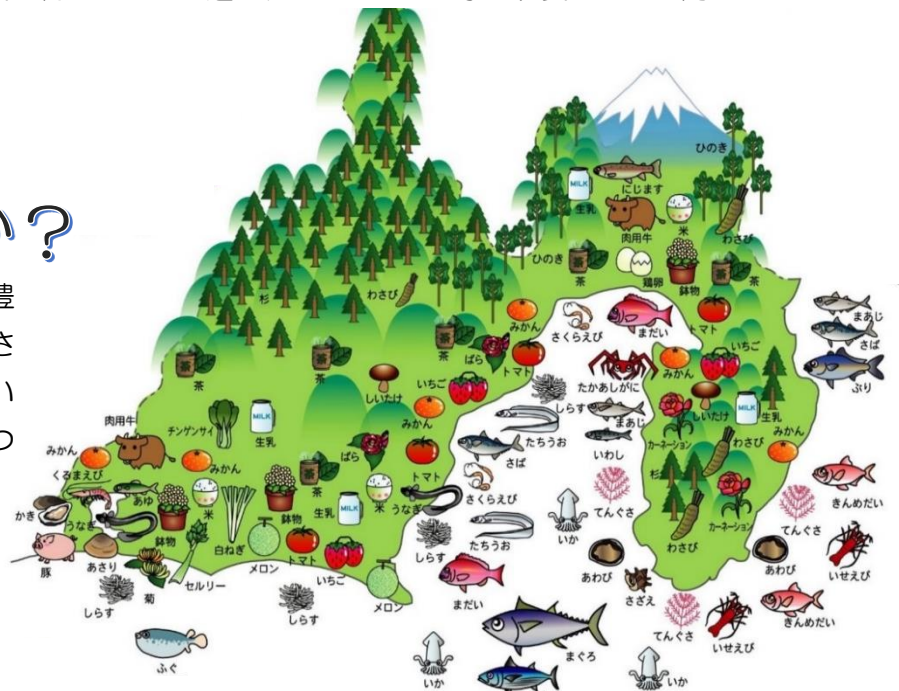


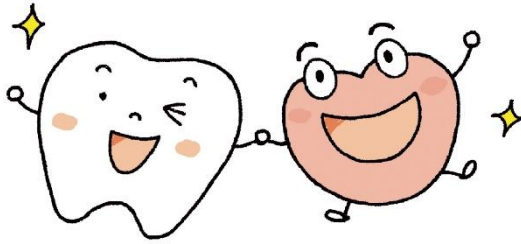


静岡県には
特産品がいっぱい
あるんだね♪



6月4日～10日は

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとて



も大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？

この1週間できっかけにして、家族で健康な歯に

歯と口の健康週間

についてぜひ話題にしてみてください。

かむ回数を増やすために



★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★食事やおやつは決まった時間に食べる

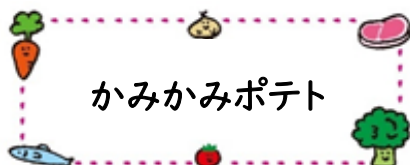


今年度も給食で出したメニューのレシピを紹介していきます。

給食だよりで紹介してほしいメニューがありましたら、給食センターまでご連絡ください。

また、御殿場市 HP に学校給食レシピ集が載っています。

ぜひご家庭でも給食の味を再現してみてください！



< 材料 4 人分 >

さつまいも……120g	【たれ】
乾燥大豆……30g	砂糖………10g
片栗粉………4g	醤油………5.2g
煮干し………12g	牛乳………12g
アーモンド……10g	塩………0.4g
揚げ油………適量	
枝豆………20g	

< 作り方 >

- ① 大豆は十分に水に浸しておいてから、固めにゆでる。
- ② ゆであげた①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ さつまいもを1.5cmほどの角切りにして素揚げする。
- ④ 煮干しとアーモンドもそれぞれ素揚げする。
(乾煎りでも OK)
- ⑤ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ⑥ 小鍋にたれの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ②～⑤を⑥のたれとあえる。

※アーモンドは焦げやすいので注意が必要です!!