

給食メニュー紹介



給食だより

6月の献立から、28日(月)にオリンピック・パラリンピック応援献立(ブルガリア)で登場する「ヨーグルトドレッシングサラダ」を紹介します。ブルガリアでよく食べられているヨーグルトを使ったさわやかなドレッシングです。いつもと少し違ったドレッシングをぜひ手作りしてみませんか？!



【ヨーグルトドレッシングサラダ】

材料(小学生4人分)

- ・小松菜 ……120g(1/2束)
- ・きゅうり ……60g(1/2本)
- ・にんじん ……25g(1/4本)
- ・コーン ……20g
- ・ハム ……40g(4枚)

④

- ・ヨーグルト(全脂無糖) ……60g(大さじ4)
- ・おろしにんにく ……少々
- ・塩こしょう ……少々
- ・オリーブオイル ……小さじ1/2

ヨーグルトの酸味がさわやかなドレッシングです♪
どんなサラダにもあいますよ!



☆作り方☆

- ①野菜は洗って、小松菜(1.5cm幅)、きゅうり(輪切り)、にんじん(千切り)に切る。
- ②①で切った野菜を茹でて冷蔵庫で冷やす。
- ③ハムは短冊切りにする。
- ④①を混ぜ合わせてドレッシング作る。
(味を見て、おろしにんにく・塩こしょうの量は調整してください。)

6月^{がつ}に^{ますだ}おいしい^た益田^{もの}の食べ物

今月は、益田市の特産品「アムスメロン」^{しょうかい}を紹介します。アムスメロンは、2月頃^{がつごろ}に^{なえ}苗を^う植え、^{しゅうかく}収穫^{やく}まで約3か月かかります。甘くておいしいメロンを作るためには、水分^{すいぶん}の調整^{ちようせい}が重要^{じゅうよう}です。水^{みず}が少なすぎるとメロンが^{おお}大きくならず、あの^{もよう}模様^{もでき}もできません。生産者^{せいさんしゃ}さんが大切^{たいせつ}に^{つく}作^{つく}って^{しん}くださ^なっている旬^{せき}のメロンを、是非^{ぜひ}食^たべて^なみてください。

