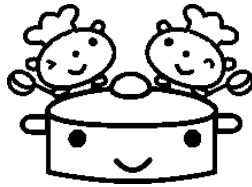


給食メニュー紹介



給食だより

9月の献立の中から「さつまいもサラダ」を紹介します。さつまいもは秋が旬です。ほっくりと甘く、スイートポテトなどにしてもおいしいですね。さつまいもには食物繊維が多く含まれているので、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。秋の味覚を楽しんでください。

【さつまいもサラダ】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・さつまいも …160g（小さめ1本）
- ・キャベツ …80g
- ・きゅうり …30g
- ・角切りチーズ …20g
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・塩 …少々
- ・こしょう …少々
- ・穀物酢 …小さじ1

☆ 作り方 ☆

- ①さつまいもは蒸かして角切りにする。
- ②キャベツは2cm角、きゅうりは半月スライスにする。
- ③キャベツ、きゅうりをさっとゆでる。
- ④マヨネーズ、塩、こしょう、酢を混ぜ合わせる。
- ⑤さつまいも、キャベツ、きゅうりを混ぜ、④を加えてさらに混ぜ合わせる。

給食は、大量調理なので、調味料が少なくなっています。