



令和7年 6 月 「カルシウムサラダ」 レシピ紹介

6月は「歯と口の健康週間」があります。よく噛むと唾液がたくさん出たり、脳の血流量が増えたりして、体にとっていろいろな良い効果があります。

よく噛むためにまずは丈夫な歯をつくること。カルシウムはしっかり取りたい栄養素です。牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの豆製品に多く含まれています。

6月の給食からは「カルシウムサラダ」をご紹介します。ご家庭でもカルシウムを意識して丈夫な歯を目指しませんか？

「カルシウムサラダ」



《材料 子ども 4 人分》

小松菜	100g
きゃべつ	80g
人参	20g
ちりめんじゃこ	12g
米酢	12g
しょう油	2g
三温糖	4g
ごま油	2g
すりごま	4g

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	29Kcal
・たんぱく質	1.7g
・脂質	1.2g

《作り方》

1. 小松菜は1cm、きゃべつ、人参は、せん切りに切る。
2. 小松菜、きゃべつ、人参を茹でて冷ます。
3. ちりめんじゃこはさっと湯通しする。
4. 野菜の水気を切り、ちりめんじゃこと米酢、しょう油、三温糖、ごま油、すりごままで和える