

もりもりひえづっ子の日

年間テーマ：しっかり噛んで元気なからだ

噛むとこんないいこと

ひ

ひまんよぼう
肥満予防

よく噛むと満腹感で
食べ過ぎない。

み

みかく はったつ
味覚の発達

よく噛んで色々な食物を
食べると味覚が発達。

こ

ことば はつおん
言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉が発達して
発音がよくなる。

の

のう はったつ
脳の発達

噛む刺激で脳の働きが
活発に。

は

は びょうき よぼう
歯の病気予防

噛むと唾液が出て
歯を守る。

が

よぼう
がん予防

唾液が発がん性物質の
毒性を抑える。

いー

いちよう はたら そくしん
胃腸の働き促進

噛むと消化酵素がたく
さん出て消化を促進。

ぜ

ぜんりょく たいりょくこうじょう
全力の体力向上

奥歯で噛みしめられる
ことで体に力が入る。



「もりもりひえづっ子の日」は、給食の共通献立を通して保育所と小学校の子ども達が親近感をもてるようにと願って始まり、現在は日吉津村の子ども達の元気なからだ作りを目指して、年間テーマに沿った献立を実施しています。

給食レシピ



鉄人ドライカレー



材料（4人分）

米	2合	芽ひじき（乾燥）	0.8 g	
牛ひき肉	80 g	しらす干し	20 g	
豚ひき肉	80 g	水煮大豆	60 g	
玉葱	60 g	油	小さじ2	
おろしにんにく	0.8 g	A	カレー粉	小さじ1
おろししょうが	0.8 g		ケチャップ	大さじ3
人参	40 g		ウスターソース	小さじ2
ピーマン	40 g		塩	少々
			こしょう	少々

作り方

- ①ご飯は、普通に炊いておく。
- ②玉葱・人参・ピーマンは、あらくみじん切りにする。
- ③芽ひじきは水で戻しておく。
- ④フライパンに油を熱し、おろしにんにく・おろししょうが・牛ひき肉・豚ひき肉を入れて、肉に火が通るまで炒める。
- ⑤②の野菜と、水煮大豆・芽ひじき・しらす干しを加え、さらに炒める。
- ⑥Aの調味料を加え、混ぜながらゆっくり煮詰める。
- ⑦炊いたご飯を皿に盛り、⑥をかける。



ごぼうサラダ



材料（4人分）

ごぼう（千切り）	40 g	
芽ひじき（乾燥）	2 g	
A	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	水	200ml
キャベツ	80 g	
きゅうり	20 g	
ハム	40 g	
マヨネーズ	大さじ2	
塩	少々	

作り方

- ①芽ひじきは水で戻し、千切りごぼうと一緒にAの調味料で煮て、下味をつけて冷ます。
- ②キャベツは短冊切りにしてさっとゆでる。きゅうりは千切りにして、少量の塩を振り、しんなりさせる。
- ③ハムは短冊切りにする。
- ④①と②は水気を絞り、ハムとあえる。
- ⑤マヨネーズを加え、味をととのえる。

魚の黒酢あんかけ



材料（4人分）

魚切り身	4切れ	
片栗粉	20 g	
揚げ油	適量	
A	黒酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	水	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
水	小さじ1	



作り方

- ①魚の切り身に片栗粉をまぶして、170℃くらいの油で揚げる。
- ②小なべにAを合わせて煮立て、同量の水でといた片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ③皿に①を盛り付け、②をかける。

★計量スプーン の量り方

☆計量スプーンについて☆

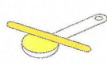
小さじ1=5ml、大さじ1=15ml



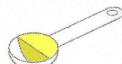
大さじ
すりきり1杯
15ml



小さじ
すりきり1杯
5ml



●スプーン「半分」
(ナイフなどで
半分とる)



●液体
(少しもりあがる)

