

No. 57 おいしい たのしい 元気やない *おすすめレシピ*

柳井市健康づくり計画目標



●一口30回^か噛んで食べる

現状値 14.0%⇒30%

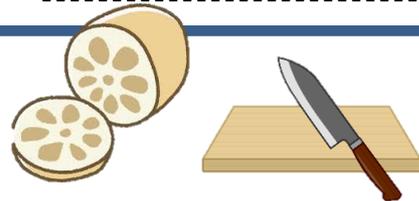
柳井市の学校給食で大人気！

さんじゅう

「かみんぐ30レシピ」

〔レシピの提供〕柳井市立学校給食センター

チキンチキンれんこん



【材料(4人分)】

鶏もも肉	200g
れんこん	120g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
たれ	
砂糖	大さじ 2/3
しょうゆ	大さじ 2/3
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶす。
- ②れんこんは5mm厚さのいちよう切りにする。
- ③たれの材料を、耐熱容器に入れ、レンジに1分かけて砂糖を溶かす。
- ④揚げ油を熱し、先にれんこんを素揚げにし、次に①の鶏肉を揚げる。
- ⑤揚げたれんこんと鶏もも肉を③のたれでからめる。

※チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食の定番です！

※裏面もあります

2月を除く毎月30日は「かみんぐ30デー」

一口30回位よく噛んで食べることを意識してみましょう。

よく噛んで食べると唾液の分泌量が増えます。唾液は消化を助け、お口の中を洗浄する役割がある他、酸性に傾いたお口の中を中性にする働きがあり、歯周病やむし歯を発生しにくくします。

普段から柔らかい食べ物ばかりに偏らないようにし、よく噛んで食べるようにしましょう。