

かみかみ献立()レシピ



じゃこ海苔チーズトースト

●材料(4人分)

- ・食パン……………4枚
- ・バター……………25g
- ・しらす……………35g
- ・焼き海苔………3g
- ・ピザ用チーズ……70g

●作り方

- ①海苔を細かくちぎる
- ②しらす、海苔、チーズを混ぜておく
- ③食パンにバターをぬる
- ④食パンに②で混ぜておいた具をのせる
- ⑤トースターでこんがり焼いて完成

油揚げの肉詰め焼き

●材料(4人分)

- ・豚鶏ひき肉…150g
- ・玉ねぎ………100g
- ・チーズ………40g
- ・塩、こしょう…適量
- ・パン粉………6g
- ・卵……………30g
- 油揚げ………4枚
- ・砂糖………11g
- ・みりん………11g
- ・しょうゆ……16
- ・かたくり粉…2g
- ・水……………40g

肉だね

タレ

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②肉だねの材料を混ぜ合わせる
- ③肉だねを袋状に切った油揚げに詰める
- ④肉だねを詰めた油揚げをフライパンで
中まで火が通るようにじっくり焼く
- ⑤タレの材料を加熱し混ぜ合わせる
- ⑥肉詰めに、タレを絡めて完成



凍り豆腐の肉みそ絡め

●材料(4人分)

- ・凍り豆腐……36g
- ・かたくり粉……40g
- ・揚げ油………適量
- ・豚ひき肉……90g
- ・玉ねぎ………120g
- ・人参………40g
- ・炒め油………適量
- ・生姜………少々
- ・味噌………18g
- ・砂糖………5.6g
- ・みりん………5g
- ・しょうゆ………9g

肉みそ

●作り方

- ①凍り豆腐を水で戻し、水を軽くしぼりサイコロ状に切る
- ②玉ねぎ、人参をみじん切りにする
- ③凍り豆腐にかたくり粉をつけ、油で揚げる
- ④豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める
- ⑤生姜、味噌、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、味を調える
- ⑥揚げた凍り豆腐を肉みそを絡めて完成

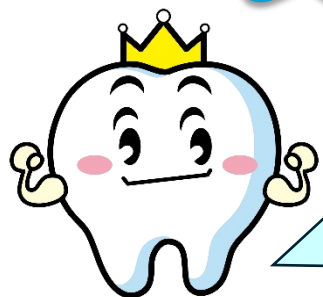
食育だより特別号

富士見中学校

栄養教諭

森田 葉子

R8.6.19 発行



6/3～7/7 まで「歯と口の健康月間」です。むし歯予防には、よく噛んで食べることも重要です。目安は**一口 30 回、1 回の食事で 1000 回**です。よく噛んで食べるためにどのような工夫ができるのか紹介します。また給食で人気のかみかみ献立のレシピも紹介します！



よく噛むとどんな良いことがあるか



〈学校食事研究会「よく噛む」8 大効用〉

よく噛むことで、左のような

8大効用があります。頭文字をとって、愛言葉は

「ひみこのはがーぜ」です。

歯や口の健康だけで

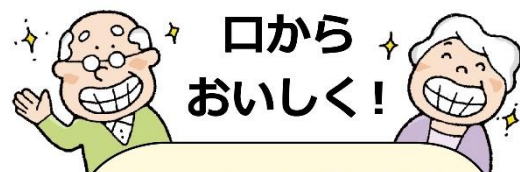
なく、全身の健康に

効果があります。



年をとっても

口から
おいしく！



しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



学校給食での取り組み



・ご飯
・油揚げの肉詰め焼き
・しらす和え
・鶏ごぼう汁
牛乳



月に一度「かみかみ献立」の提供

料理に合わせて、切り方を工夫

定期的に噛むことを意識することができるよう、月に一度「かみかみ献立」を提供しています。提供日は、お昼の放送で紹介しています。

調理員さんが、食材や料理に合わせて切り方を工夫してくれています。



家庭でもできる工夫



●噛みごたえのある食材を使用する



●調理方法の工夫