

## 11月19日は、いい食育の日です！

11月19日は、摂津市の「いい食育の日」です。市内の保育所、小学校、中学校の給食で「かみなり揚げ」が提供されます。大豆やさつまいも、れんこんなどの入った噛みごたえのある料理です。材料を揚げるときに雷のような音がするので、この名前がついています。



### よくかむことの健康効果

#### 食べ過ぎを防ぐ

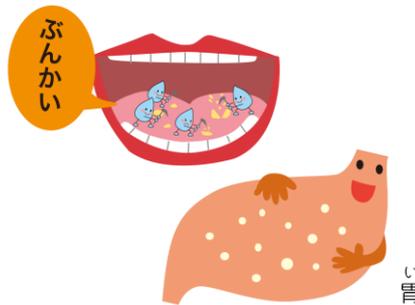
そろそろ  
まんぷく！



脳が刺激されて、満腹感を感じやすくなる。さらにストレス解消や脳の記憶力向上の効果も報告されている。

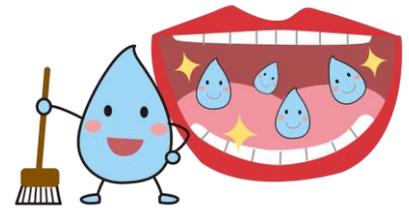
#### 消化を助ける

ぶんかい



だ液が口の中をきれいにし、歯も丈夫にする。あごや口の周りの筋肉が鍛えられて、歯並びもきれいになる。

#### 歯や口をきれいにする



細くなった食べ物が、かむことでたくさん出てくるだ液とよく混ぜ合って、胃や腸での消化・吸収を助けてくれる。

### 12月のおすすめ！献立紹介

よくかんで食べよう！

#### 12月10日(月) 南瓜と海鮮のかき揚げ 粕汁

粕汁は酒粕を用いた汁物です。味噌としょうゆで味付けをしています。里芋、こんにやくなどが入っており、食物繊維もしっかりと摂ることができます。

#### 旬の

#### おすすめレシピ♪

#### 「かみなり揚げ」 ～11月19日の給食より～



【材料 4人分】

- 大豆(水煮) 120g
- 片栗粉 大さじ2
- しらす干し 8g
- さつまいも 80g (1/3本)
- れんこん 80g (1節)
- 油 適量
- 醤油 小さじ4
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ1
- ごま 小さじ1

【作りかた】

- ① さつまいも、れんこんは、さいの目に切り、水気をよく切って素揚げにする。しらす干しも素揚げする。
- ② 大豆の水を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 調味料を合わせて、ひと煮立ちさせてたれを作る。
- ④ ①、②、③、ごまを加え、絡める。

