

食べて学ぼう

かみかみ丼

ご飯物

学びのポイント💡

よくかむことの効果



給食では毎月かみかみ献立が登場します。今月はごぼうやたけのこなどを使ったかみかみ丼です。彩りがよく、かみごたえがあるのが特徴です。よくかむことは食事を楽しむだけでなく、健康な体を作るためにも大切な働きをします。また、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを予防し、肥満予防につながります。その他にも、味覚の発達や脳の働きの活性化、歯の病気の予防などの効果があります。よくかんで健康な体作りをしてみませんか。

【材料／4人分（おとな）】

- ごはん……………茶碗4杯分
- かみかみ丼の具**
- 豚もも肉……………120g
- ごぼう……………1/2本
- にんじん……………35g
- たけのこ（水煮）……………50g
- こんにゃく……………35g
- むき枝豆……………35g
- ★砂糖……………小さじ2
- ★しょうゆ……………大さじ1
- ★食塩……………少々
- ★白いりごま……………大さじ1/2
- ★一味唐辛子……………適量
- A { 片栗粉……………小さじ1
- { とき水……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1/2

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・豚もも肉は、細切りにする。
 - ・ごぼうは、さがきにする。
 - ・にんじん、たけのこ、こんにゃくは3cmの細切りにする。
 - ・ごぼう、こんにゃく、むき枝豆を下ゆでする。
 - ・Aを混ぜて水溶き片栗粉を作る。
- ② 熱したフライパンで豚もも肉を炒める。
- ③ 豚もも肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ④ ごぼう、にんじんに火が通ったら、むき枝豆と★を加えて、さっと炒める。
- ⑤ 調味料が食材に絡まったら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ とろみがついたら、ごま油で香り付けする。
- ⑦ どんぶりなどの大きめの器にご飯をよそい、ごはんの上に具をのせて出来上がり。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 455kcal：たんぱく質 14.7g】