

6月もぐもぐ通信



基山学校給食センター

6月は食育月間です！

わたしたちが勉強したり、運動したり、笑ったり、泣いたり・・・このように毎日を元気に過ごすためには何が必要でしょうか？

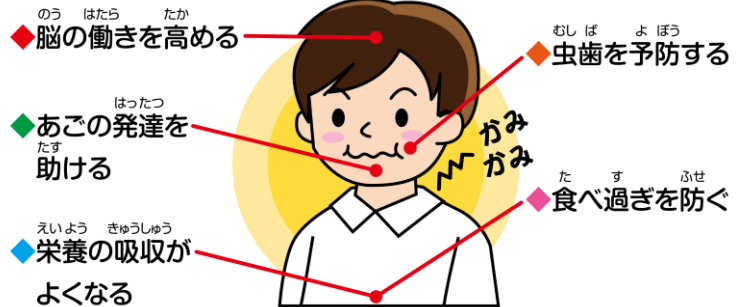
その源となるのが、「毎日の食事」です。わたしたちはさまざまな食べ物から栄養を取り入れることで元気に過ごすことができます。「食べることは生きること」につながっているのですね！今月の食育月間をきっかけに、体を作る食べ物のことや、毎日の食事についてみんなで考えてみましょう！

健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



体育大会の応援メニューとして登場し、大好評だった「フレーフレーチキン」のレシピをご紹介します！オープン焼きなので油ハネの心配がなく、調理も簡単でおすすめです（揚げ焼きでもOK）。ザクザク食感を出すために、甘くないプレーンのフレークを使用するのがポイントです。

◆フレーフレーチキン



【作り方】

- ① フレークを袋に入れて粗く砕き、パン粉と混ぜておく。
- ② オーブンを180度に予熱し、天板にクッキングシートを敷く。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りする。（繊維を断つように切ると柔らかい）
- ④ 鶏肉に、にんにく・塩・酒・マヨネーズで下味をつける。
- ⑤ ③に①の衣をまぶす。（押さえてしっかりつける）
- ⑥ 天板に⑤をのせ、180度で約15～18分焼く ⇒ 火が通ったら完成

【材料】 約4人分

- ・鶏ムネ肉 大きめ 1 枚 (300g)
- ・にんにくチューブ 2cm
- ・塩 小 1/6
- ・酒 大さじ 1
- ・マヨネーズ 大さじ 2
- ・パン粉 1/3 カップ
- ・コーンフレーク(甘くないもの) 3/2 カップ