

作ってみよう！ 噛むカムレシピ



前橋市長賞 「噛みかみサラダ」
小学生の部 天川小5年 篠田 帆さん

材料（2人分）

ゴボウ……………1/4本 さきいか……………10g
ニンジン……………1/4本 マヨネーズ……………適量

作り方

- ①ゴボウは大きめのさがきにする
- ②ニンジンは太めのせん切りにする
- ③ゴボウとニンジンをゆでる
- ④さきいかを細かく裂く
- ⑤全てを混ぜてマヨネーズであえる



このレシピはお母さんと考えました。野菜が苦手でも、この料理なら食べやすいと思います。とても簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

からだにおいしい食講座 おきりこみで健康を学びませんか

「心もあったか～初挑戦 まえばしのおきりこみ」をテーマに、からだにおいしい食講座を開催。簡単レシピの紹介や調理実習、バランスの良い食事について管理栄養士の講話を行います。おいしく楽しく、健康的な食事を学びませんか。
日時＝1月19日(火)午前9時30分～午後1時30分



前橋市長賞 「コリッとピザ」
中学生の部 南橋中1年 石井 日菜さん

材料（2人分）

レンコン……………300g こしょう……………少々
ハム……………2枚 とろけるチーズ4枚
オクラ……………4本 ケチャップ……………少々
マヨネーズ……………少々

作り方

- ①レンコンは8mmくらいに輪切りにして、皮をむき、オーブントースターの天板に並べる
- ②レンコンの大きさにカットしたハムを①に乗せ、その上に輪切りにしたオクラを乗せる
- ③②にこしょうとケチャップ、マヨネーズをお好みでかけて、とろけるチーズを乗せる
- ④オーブントースターで5分焼いて完成



ピザが大好きなので、ピザにちなんで料理を考えました。レンコンとオクラのシャキシャキした食感が楽しめます。お楽しみでしょうゆをたらしてもおいしい！



会場＝前橋保健センター
対象＝一般、先着30人
費用＝400円
その他＝託児希望者は問い合わせください
申し込み＝1月12日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ



よくかんで食べることは 健康への第一歩

問い合わせは 健康増進課 ☎027-220-5783



12月6日に「噛むカムレシピコンテスト」の表彰式が高崎市総合保健センターで行われました。
同コンテストは、本市と高崎市が連携して取り組んでいる「食育推進事業」の一環として本年度から開催されているもの。対象は前橋・高崎市内の小中学生で890点の応募がありました。良くかむ食材の活用や、かみ応え、切り方、栄養面などを基準に審査した結果、両市で20点を受賞しました。

本市と高崎市では「食卓で笑顔と健康でよう」を共通のスローガンに、食育推進に取り組んでいます。生涯おいしく楽しく食べるためには、歯と口が健康で、よくかんで飲み込めることが重要。食育推進計画では、よくかんで味わって食べる市民の割合の増加や、地産地消の推進を目標にしています。このことから「地域の食材を利用し、よくかんで食べるように工夫を凝らしたオリジナルレシピ」を募集し、レシピを家庭や地域に普及させることで、しっかりとかんで食べるよう、食習慣の改善を推進します。
また、レシピはこれまで行ってきた「おやこでつくろう！朝ごはんレシピコンテスト」の受賞作品と一緒に、本市のホームページで公開します。いずれも心温まる栄養満点で手軽に作れる料理ばかりです。家庭でぜひ作ってください。

高崎市長賞

小学生の部



「やきそば風きり干し大根」
大類小2年
磯田 奏さん

中学生の部



「かむかむサラダ」
大類中1年
志賀 青空さん

前橋市長賞

小学生の部



「噛みかみサラダ」
天川小5年
篠田 帆さん

中学生の部



「コリッとピザ」
南橋中1年
石井 日菜さん