



大注目！かみかみパワー♡

～かむとこんないいことがある～



浜田市食育推進キャラクター
びいびくん

R7.6.10 食育講座



子どもも大人もよくかんで食べると、体が元気になります。
簡単にできる、かみかみおやつの実演と試食を行いました。



講座の様子です。

二色煎りいりこ



アスパラ

カレー粉

スティックサラダ



セロリ

人参

きゅうり

ふりふり
もみもみして
います



斜め切りして水にさらしたごぼうに片栗粉
をまぶすお手伝いをしています



油で揚げています



かみかみごぼう

甘辛いたれで混ぜたら
出来上がり！

ゆで大豆ごはん



炊き上がりのごはんにちりめん
じゃこを混ぜて仕上げています



試食の様子です。