



# 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  
びびびくん

R8.6.9 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。

フライパンで  
いりこを炒っ  
ています。

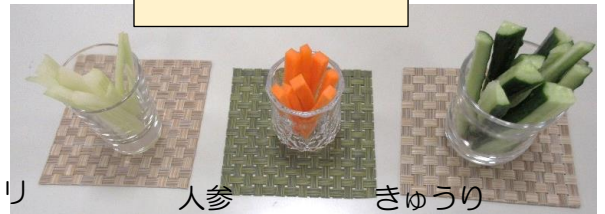
二色煎りいりこ



青のり

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



かみかみごぼう



油で揚げています。



甘辛いたれで混ぜたら  
出来上がり！

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。

ゆで大豆ごはん



炊き上がりのご飯にちりめんじ  
ゃこを混ぜて仕上げています。

かみかみごぼう  
うまうま♡

おいしいね！



試食の様子です。