チガイのわかるカレーが登場します！

昨年度に続き今年度も、湧別漁業協同組合様より、たくさんのほたての稚貝を寄贈していただきました。6月2日に、今年も「チガイのわかるカレー」を提供します。

★チガイのわかるカレーとは？

湧別町商工会女性部の方々が考案され、平成27年度から町内の飲食店で、5月～6月にかけて提供され始めました。

★チガイのわかるカレーを提供する2つのルール！

①サロマ湖の稚貝を使用すること

②オホーツク産の玉ねぎを使用すること

毎年5月にサロマ湖から水揚げされる稚貝です。この時季ならではの旬の味覚をお楽しみ下さい。

たくさんの稚貝をいただきましたので、18日には「みそ汁」の具材としても登場します。

湧別漁業協同組合様に感謝して、
みんなで美味しくいただきましょう!!

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

- ひ　肥満予防
- み　味覚の発達
- こ　言葉の発音はっきり
- ぜ　全力投球
- の　脳の発達
- いー　胃腸快調
- が　がん予防
- は　歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」８大効用〉

かみごたえアップ大作戦！

ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。