



# チガイのわかるカレーが登場します！！



チガイのわかるカレーは、湧別町商工会女性部の方々が考案したメニューです。  
 チガイのわかるカレーとは、湧別産のチガイと、オホーツクの玉ねぎを使用して作る  
 カレーです。学校給食では、令和2年度からメニューに登場しています。子どもたち  
 に、湧別の味や産業を知る機会になっていただければと思います。チガイを寄贈し  
 て下さった、湧別漁業協同組合様にも感謝して美味しくいただきます。



湧別町商工会女性部の  
みなさんよりメッセージ

- ・チガイのわかるカレーは、湧別漁業協同組合さんの協力が出て出せています。
- ・チガイの入ったカレーは美味しいので、食べて下さい。
- ・町内飲食店でも提供されているので、ご家族でもぜひ食べに行ってみて下さい。  
 ※町内飲食店では、7月10日(日)まで提供されています。



## 給食の人気メニュー 鶏飯のご紹介

鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ごはんに、鶏肉の具と、スープをかけて食べる料理です。



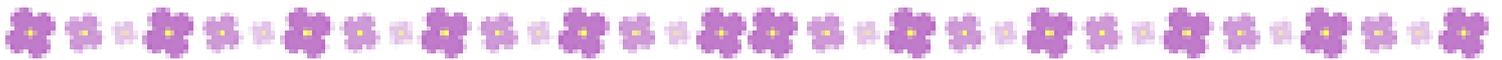
かんぴょうを塩もみして洗い、短く切ります。



かんぴょう、鶏肉、干椎茸を砂糖・醤油・みりんで味付けして具を作ります。



ほうれん草・人参が入ったスープをかけて、きざみのり、つぼ漬けをトッピングして食べます。



## よくかむことの効果

よくかんで食べることは、体にいい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりとむようにしましょう。歯は食べ物をしっかりとむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後の歯みがきをして歯を大切にしましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

## だ液の働き

