



かみかみこんだて



11月25日(月)

- ・ごはん
- ・五目きんぴら
- ・みそ汁
- ・牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。ごぼうは、平安時代に中国から伝わったそうです。独特の香りや歯ごたえがあり、古くから食べられていますが、日本以外で食べている国はほとんどないようです。ごぼうを水にさらすと出る色はポリフェノールという色素だそうです。これは、肉のくさみをとったりからだにも良い働きをしてくれますし、皮に詰まったうま味成分も抜けてしまうので、実はあく抜きする必要はないそうです。今日のかみかみ献立です。良くかんでいただきますよう。