



かみかみこんだて



3月17日(月)

- ・ごはん
- ・筑前煮
- ・切り干し大根の甘酢かけ
- ・牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。筑前は、今の福岡県北部・西部の昔の名前です。筑前地方で好んで作られている料理は、ふつうの煮ものと違い、煮る前に油炒めをすることから「筑前地方独特の煮もの」の意味で「筑前煮」と呼ばれるようになりました。よくかむと、消化・吸収をよくする・虫歯を防ぐ・脳の働きを活発にする・肥満予防など、良い効果がたくさんあります。毎日の食事のなかで少しずつ意識しながら、よくかんで食べる習慣がつくといいですね。