



かみかみこんだて



6月12日（木）

- ・五穀おこわ
- ・あらめの煮付け
- ・みそ汁
- ・牛乳



今日はよくかんで食べる「かみかみ献立」の日です。よくかんでいただきましょう。「あらめ」は海草で、6年生が修学旅行でいく「伊勢、志摩」地方でよくとられています。あらめは西日本でよく食べられていて、東日本ではほとんど食べられていないそうです。京都では8のつく日にはあらめのたいたんを食べるという風習があります。あらめにはカルシウムがもたっぴり入っています。よくかんでいただきましょう。