



食育の日・かみかみこんだて



6月19日（木）

- ・かみかみご飯
- ・あげごぼうの甘辛煮
- ・みそ汁
- ・牛乳



毎月19日は食育の日です。食物繊維たっぷりの献立が登場します。あげごぼうの甘辛煮は新献立です。ごぼうに甘辛いたれがからんでおいしいですよ。また、かみかみご飯もあります。きりぼしだいこんや大豆、シメジなどよくかんで食べる食品がたくさん入っています。よくかんで食べるかみかみ献立でもあります。よくかむと、「肥満を防止する」「味がよくわかる」「言葉を正しく発音できるようになる」「脳が発達する」「歯が丈夫になる」「消化が良くなる」などいいことがいっぱいあります。今日は食物せんいたっぷりのかみかみ献立です。よくかんでいただきましょう。