

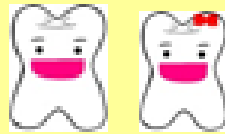


かみかみこんだて



9月16日(火)

- ご飯
- 五目きんぴら
- みそ汁
- 梅干
- 牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。よくかんで食べましょう。今日は梅干しがつきます。梅干しは、梅の実を塩漬けして天日で干したものです。あかじそと一緒につけて赤く染められています。梅干しにはクエン酸という成分がたくさんふくまれているのでこれが酸っぱさを作っています。このクエン酸の酸味が唾液をたくさん出してくれるので消化吸収をよくしてくれたり、疲れをとる働きがあります。運動会まであと11日です。梅干しを食べて疲れをとりましょう。