

## かみかみ献立

5月20日（金）

- ツナ大豆ごはん
- みそ汁
- ひじきの甘酢かけ
- 牛乳



今日はよくかんで食べるかみかみ献立です。今日の豆は、だいずです。ゆがいただいずを、ツナやにんじんと一緒にあまからく煮たものを、ごはんにあわせています。よくまぜていただきましょう。だいずはいろいろな食品に姿を変えます。とうふやみそ、しょうゆ、きなこ、ゆば、豆乳、あぶらあげなど給食でもよく使われています。ひじきの甘酢かけはいろいろな野菜が入ったカラフルな和え物です。今日はかみかみ献立です。よくかんでいただきましょう。