

🦷かみかみ献立🦷

5月24日（火）

- ごはん
- さばのみそ煮
- ごぼう汁
- 茎わかめの炒り煮
- 牛乳



今日はよくかんで食べるかみかみ献立です。ごぼうは、日本ではいろいろな料理に使われていますが、料理に使っているのは日本や韓国などごく一部の国だそうです。中国ではごぼうは料理に使うのではなく、主に漢方薬として使われているそうです。ごぼうは食物せんいがたくさん含まれています。今日はごぼうとにんじん、えのきだけ、しいたけとぶたミンチの入ったお汁です。こんぶとけずりぶしでだしをとりました。今日はかみかみ献立です。よくかんでいただきましょう。