

— 4月「カミカミ献立」の紹介 —

～歯と口の健康によい食材を味わおう～

ししゃものてんぷら

A地区 | 5日
B地区 | 6日



ぎゅうにゅう

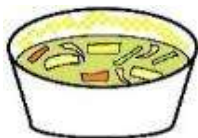
えいようまんてん!
こまつなひじきのいために(ごまいり)



ししゃものてんぷら



ごはん



はるキャベツのみそしる

よくかむといいことがいっぱい!

えきでしょうか きゅうしゅうよ
・だ液がたくさん出て、消化・吸収が良くなる。

のうはたらかっぱつ
・脳の働きが活発になる。

ばよぼう
・むし歯を予防する。

あじわ
・味がよく分かる。

ふと
・太りにくくなる。



カミカミ献立とは?



歯と口の健康によい食事のとり方を身に付けるため、歯によい栄養素(カルシウムやたんぱく質)を含む食品や、ゆっくりよくかんで、味わって食べる食品を使用した「カミカミ献立」を毎月1回、取り入れます。

今月のカミカミ献立は、「ししゃものてんぷら」です。ししゃもは、アイヌ語の「スハム」が語源で、「やなぎの葉」という意味があります。日本には、「樺太ししゃも」という種類のししゃもが多く輸入されています。

ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができるため、丈夫な骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多くとることができます。「ししゃものてんぷら」を、ゆっくりよくかんで、味わいましょう。

