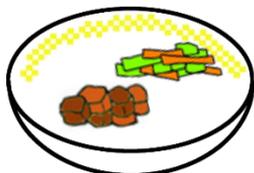


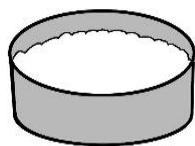
10月 「カミカミ献立」の紹介

A地区 8日 (水) / B地区 21日 (火)

キャベツのかぼすあえ



ホキのコロコロたつたあげ



ごはん



なめことあいのしまさん
わかめのみそしる

今月のカミカミ献立は「ホキのコロコロ

たつたあげ」です。

「たつたあげ」は、紅葉で有名な奈良県の竜田川にちなんで名前が付けられました。酒、しょうゆ、しょうがで下味をつけたホキに、でん粉をつけ、油でカラッと揚げています。揚げた魚は外側がカリッとしています。かむときに歯ごたえがあるので、しっかりよくかんで食べましょう。



「かむ力」を身につける方法

食べる時に、ほとんどかまずに飲みこむことはありませんか？ かみごたえのある食品や大きく切った野菜などを意識してしっかりかむと、かむ力が身に付きます。飲みこむようにして食べるのではなく、一口で食べる量にも気を付けて「かむ力」をつけるようにしましょう。

1、かみごたえのある食品（小魚、根菜類、ナッツ類など）を食べましょう。



2、大きく切った野菜を奥歯でよくかんで食べましょう。



「かむ力」があると、脳に血液がたくさん流れ、脳が活発に働きます。これにより、集中力や記憶力が向上します。

一口30回を目安によくかんで食べましょう。

