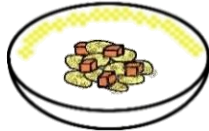


5月「カミカミ献立」の紹介

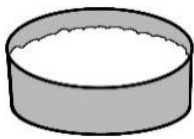
ちく ちく げつ げつ
A地区11日(月) / B地区21日(木)



ぎゅうにゅう



さかなとだいずのみそがらめ



ごはん



たまごいりごもくスープ

こんげつ こんだて さかな だいず
今月のカミカミ献立は、「魚と大豆の

みそがらめ」です。

さかな だいず こむぎこ ぶん
魚と大豆に小麦粉とでん粉をつけ、
あぶら
油でからっと揚げたものを、しょうがの
ふうみ
風味がきいた甘辛いみそだれで和えて
あ
います。

さかな だいず しょっかん あじ
魚と大豆の食感やみそだれの味を
あじ
味わいながら、よくかんでいただきますよ
う。

よくかんで食べるための 3つのポイント

りょうあし うら ゆか
◎両足の裏を床につけて
しせい た
姿勢よく食べましょう。



りょうあし ゆか
両足をしっかり床につけて、
しせい せすじ
姿勢よく背筋をのばすことで、
ぜんしん ちから はい
全身に力が入り、よくかむこ
とができます。

◎よくかめる、ちょうどよい
じぶん ひとくち み
自分の一口を見つけよう。



くち なか たもの い
口の中に食べ物を入れすぎても、
すく
少なすぎてもよくかむことができませ
ん。よくかめる、ちょうどよい自分の
ひとくちりょう み
一口量を見つけましょう。

りょうほう おくば つか
◎両方の奥歯を使って
かみましょう。



りょうほう おくば つか
両方の奥歯を使ってしっ
かりかむことで、食べ物たものちいが小
さくなり、体からだの中に吸収なか きゅうしゅうし
やすくなります。

かいすう たもの かた
かむ回数は食べ物の固さによりますが、かみごたえのあるものは30回程度かむとよいと
い
言われています。味わいながらよくかむとおいしいだけでなく、くち まわ きんにく きた
口の周りの筋肉が鍛えられて
ことば
言葉がはっきりしきれいな発音はつおんになります。