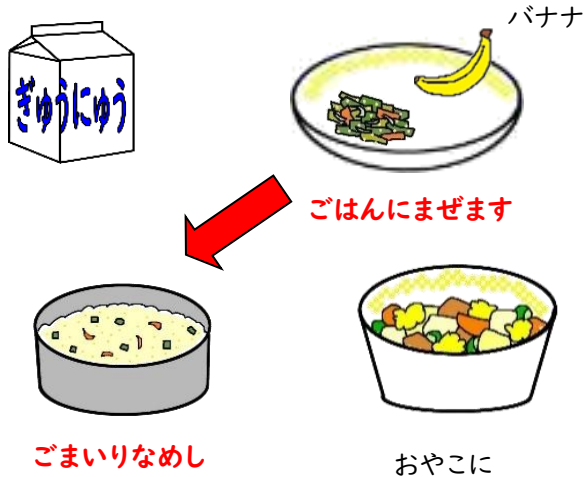


# 2月「カミカミ献立」の紹介

A地区4日(水) / B地区25日(水)



今月のカミカミ献立は、「**ごま入り菜飯**」です。菜飯とは、刻んだ青菜を炊き込んだり、ゆでた青菜を混ぜたりしたご飯のことです。具材のシャキシャキしたかみごたえが特徴です。今日は、青菜(だいこん葉や小松菜)のほかに、にんじん、かつおぶし、ごまの**入った菜飯**です。食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。

## よくかんで胃腸快調! \ 胃腸のはたらきを促進 /

よくかむと食べ物が小さくなり、飲みこみやすくなります。さらに、だ液がたくさん出て、消化を助けます。

あまりかまずに食べると、大きなかたまりのまま胃に入ってしまう、また、だ液があまり出ないため、消化がスムーズにいかず、胃や腸に負担がかかってしまいます。

よくかむと胃や腸が元気に働き、栄養素をしっかりと吸収できようになるので食事の時は「ひとくち30回」を目安に、ゆっくりかんで食べましょう。

