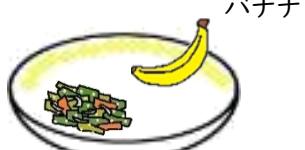
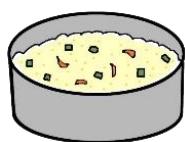


2月 「カミカミ献立」の紹介

A地区4日(水) / B地区25日(水)



ごはんにまぜます



ごまいりなめし



おやこに

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い、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、栄養素をしっかり吸収できようになるので食事の時は「ひとつち30回」をめやすに、ゆっくりかんで食べましょう。

