

— 7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～

レバーとだいたいの
あまずあえ

A地区 11日
B地区 17日



ぎゅうにゅう



レバーとだいたいのあまずあえ



くろぎとうパン



もちむぎのしょうがスープ

今月のカミカミ献立「レバーとだいたいのあまずあえ」は、油でカラッと揚げたレバーと大豆を甘酢で和えた新献立です。

さっぱりとした甘酢の酸味が、味覚を刺激し、唾液の分泌を促して、食欲増進の手伝いをしてくれます。また、レバーと大豆には、丈夫な歯をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。

レバーと大豆の食感を楽しみながら、よく味わって食べましょう。

～よくかむことで身につく、味覚の発達～

私たちは、食べ物を食べるときに、いろいろな味を感じています。この感覚を「味覚」といいます。味覚は、「甘味」、「塩味」、「酸味」、「苦味」、「うま味」の五味とよばれる5つの基本味で構成されています。よくかんで食べることで食べ物本来の味がわかり、味覚が発達すると言われていています。子どものころから色々な味に慣れて、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

あまみ
甘味



えんみ
塩味



さんみ
酸味



にがみ
苦味



うまみ
うま味

