

— 2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～

キャベツとこまつなの
アーモンドいため

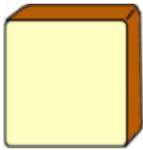
A地区 17日
B地区 26日



ぎゅうにゅう



チョコだいため
クリーム



小さいパン



キャベツとこまつなの
アーモンドいため



おやこうどん

今月のカミカミ献立は「キャベツと
小松菜のアーモンド炒め」です。

キャベツや小松菜などの野菜類
や、アーモンドやごまなどの種実類
は、食物繊維が多く含まれていて、か
みごたえのある食材です。

それぞれの食感の違いを楽しみな
がら、「キャベツと小松菜のアーモンド
炒め」を、よくかんでいただきます。

よくかんで胃腸快調！胃腸のはたらきを促進！

食べる時にかむ回数が少ないと、食
べ物が大きのまま胃や腸へ送られ、
消化吸収するのに時間がかかり、負担
が増えたり、消化不良になったりしま
す。よくかんで食べることで、食べ物
が小さくなり、胃や腸に入った時に、必
要な栄養素が体内に吸収されやすくな
ります。また、かむことで口の中の感
覚情報が脳へ送られ、胃や腸のはたら
きがいよ活動になり、腸内環境も良くなる
ことが最近の研究で明らかになってい
ます。

