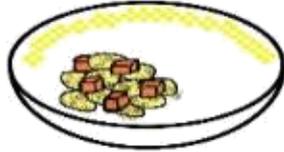
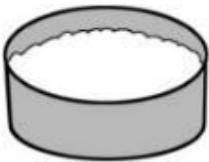


がっ 5月 「カミカミ献立」の紹介

ちく 2日 (水) / B地区 15日 (木)



さかなとだいずのみそがらめ



ごはん



とうふとけいにくの
ちゅうかふうスープ

今月のカミカミ献立は「魚と大豆のみそがらめ」です。魚と、カルシウムが多く含まれる大豆に、小麦粉とでん粉をつけ、油でからっと揚げてかみ応えをよくし、しょうが、三温糖、みりん、麦みそで作ったたれで和えています。大豆を一つぶずつしっかりとよくかんで、味わいながら、食べましょう。

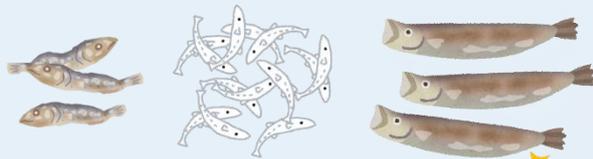


私たちの歯は、小学校低学年ごろから一生使う大人の歯(永久歯)に生え変わります。歯は主にカルシウムでできています。丈夫な歯をつくるために、カルシウムの多い食べ物をしっかり食べましょう。



カルシウムが多く含まれている食べ物

こざかな 小魚(いりこ・しらすぼし・ししゃもなど)



だいず 大豆・大豆製品(納豆・豆腐・厚揚げなど)



ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)



やさい 野菜(小松菜・チンゲンサイなど)

かい るい 海そう類(わかめ・ひじきなど)