

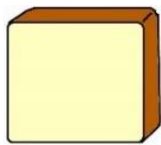
9月「カミカミ献立」の紹介

A地区22日(月) / B地区17日(水)

キャベツのじゃこいため



レバーのバーベキューソースあえ



ミックスジャム



パン

とんこつはるさめスープ

今月のカミカミ献立は「レバーのバーベキューソースあえ」です。

揚げたレバーをりんごとかぼすを使ったバーベキューソースであえています。

レバーには歯の健康に役立つ「たんぱく質」が多く含まれています。

よくかんで食べることで食べ物の栄養素は体の中に吸収しやすくなります。

今日のレバーをよくかんで食べましょう。

よくかんで食べるための 3つのポイント



◎両足の裏を床につけて姿勢よく食べましょう。



両足をしっかり床につけて、背筋をのばすことで、全身に力が入り、よくかむことができます。

◎よくかめる、ちょうどよい自分の一口量を見つけよう。



口の中に食べ物を入れすぎても、少なすぎてもよくかむことができません。よくかめる、ちょうどよい自分の一口量を見つけましょう。

◎両方の奥歯を使ってかみましょう。



両方の奥歯を使って、しっかりとかむことで、食べ物ががすりつぶされて小さくなり、栄養素が体の中に吸収しやすくなります。

かむ回数は食べ物の固さによりますが、かみごたえのあるものは、30回程度かむとよいと言われています。味わいながらよくかむと、食材本来の味を感じ、おいしく食べられるだけでなく、食べすぎを防ぐこともできます。