

がつ
1月

「カミカミ献立」の紹介

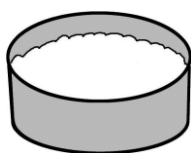
ちく か すい ちく にち もく
A地区 | 4日 (水) / B地区 | 5日 (木)



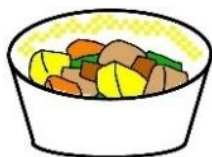
ぎゅうにゅう



こうはくなます



ごはん



ぶたにくとじゃがいものふくめに

こんげつ こんだて
今月のカミカミ献立は、「くろまめ」

です。

お正月のおせち料理としてよく知られている「くろまめ」には、まめに働いて、健康に暮らせますようにといった願いが込められています。

もちもちとした食感がおいしい「くろまめ」をよくかんで、味わっていただきましょう。また、歯ごたえのある「こうはくなます」の食感も楽しみましょう。

こうちゅうちょうみ

口中調味とは？

ごはん+ふくめに♪
ごはん+こうはくなます♪
一緒に食べるとおいしいよ！



「口中調味」とは、ごはんとおかずと一緒に食べて、口の中で味の変化を楽しむことです。ごはんとおかずを交互に食べることで、口の中で味を整え、複雑な味わいを作り出すことができます。



こうちゅうちょうみ

口中調味でおいしく！健康に！



- ◎ 様々な味の変化を感じることができるので、食事が楽しみになる。
- ◎ 味わいながらよくかむと、だ液がたくさん出て、消化を助けたり、歯を丈夫にしたりする。
- ◎ 様々な食材と一緒に食べることで、それぞれの栄養素が助け合って、栄養素が効率的に吸収されやすくなる。