

がつ
1月

「カミカミ献立」の紹介

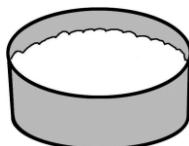
A地区 | 4日(水) / B地区 | 5日(木)



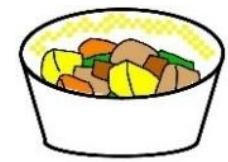
ぎゅうにゅう



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

こんだて
「カミカミ献立」の紹介

しょうかい

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。

「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。



「口中調味」とは？

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。