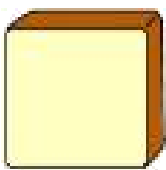


がつ 9月 「カミカミ献立」の紹介

A地区3日（木）／B地区17日（木）



ミルククリーム

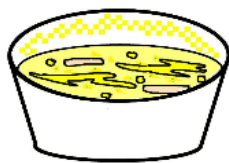


パン



えだまめ

レバーのオーロラソース



たまごとコーンの
ちゅうかスープ

こんげつ 今月のカミカミ献立は「レバーのオーロラ

ソース」です。こんがり焼いたレバーに、にんじ
んとケチャップ、ソース、砂糖を使ったオーロラ
ソースを合わせています。

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を、体の中に吸収し
やすくなります。

レバーをよくかんで食べましょう。



「かむ力」を身につける方法

食べる時に、よくかんで食べていますか？やわらかい食べ物ばかりを食べている
と、かむ回数が少なくなってしまう。かみごたえのある食品や大きく切った野菜
などを意識してしっかりかんで食べることで、「かむ力」が育ちます。

かむ回数ランク表

少ない

多い



バナナ

りんご



大豆（水煮）



白ご飯



ごぼう

アーモンド



さきいか



出典：「咀嚼回数ランク表」キューピー企業

よくかんで食べると、脳にたくさんの血液が流れ、脳のはたらきが活発になります。

このため、集中力や記憶力の向上につながります。かみごたえのあるものは、
一口30回を目安によくかんで食べましょう。【ひみこ㊦はがいいぜ】の：脳の発達