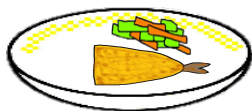


10月「カミカミ献立」の紹介

A地区23日（金）／B地区22日（木）

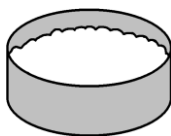


やさいのかぼすあえ



かますしおこうじ

たつたあげ



ごはん



なめこのみそしる

今月のカミカミ献立は、「かますしおこ
うじたつたあげ」です。

かますに塩こうじで下味をつけたもの
を油でカラッと揚げているので、かみご
たえがあります。

食感を楽しみながら、よくかんでいた
だきましょう。

「かます」ってどんな魚？

細長い形をした白身の魚です。

かますは温暖な海域を好み、日本近海では太平洋側の鹿児島県や
神奈川県、日本海側の長崎県や富山県などでよくとれます。

秋が旬で、身が柔らかくうまみがあるため、様々な料理方法でおいしく
食べられています。口は大きく突き出ているので、するどい歯があります。

体長は約20～50cmで、する
どい歯は、小さな魚を丸ごと食
べるためにあるんだよ！



「かむこと」と「運動」は関係あるの？

歯と歯がきちんとかみ合うことで、頭の位置が固定されて腰の位置も安定し、体
のバランスを保つのに役立ちます。また、しっかり奥歯をかみしめるとパワーが出
て集中して取り組む力がつきます。「かむこと」と「運動」には様々な関係があ
ることがわかっています。逆に、しっかりかむことができないと、力が出なかつ
たり、体が不安定になったりすることがあります。自分の力をしっかり出すため
には、日ごろから意識して、食べ物をしっかりと噛み、歯を大切にしましょう。

プロのスポーツ選手も、強い力を出すために歯をとて
大切にしています。ご飯をよくかんで食べることは、運動
が得意になるための「秘密のトレーニング」なのです！



【ひみこのはがいい㊤】ぜ：全身の力