



**12月9日(金)【かみかみ献立】 玄米入りごはん 牛乳 ホッケの文化干し 筑前煮 高野豆腐のみそ汁**

「かみかみ献立」とは、かむことの大切さを確認するための献立です。

玄米ご飯は、よく噛んで食べることがポイントです。よく噛むことによって唾液の分泌を促し消化吸収が良くなると言われており、噛むほどに玄米ご飯の旨味を実感することができます。

筑前煮は、れんこん、たけのこなどよく噛んで食べる食材をたくさん使用しています。

ホッケの文化干しは、よく噛んで食べないと骨が残っていることに気が付きません。注意して食べましょう。