

# 歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 江戸っ子煮
- ★ しゅうまい
- ★ カミカミあえ

[illegible]

### 《調理のポイント等》

福井県の郷土料理である『なます』に、細切り昆布を加え、よく噛んで食べることができるカミカミメニューにしています。自宅で作る時はあまり茹ですぎないようにし、食感が残るくらいに仕上げるのがおすすめです。

現代はやわらかい料理が多く、あまり噛まなくても食べられてしまいますが、このように自然に噛まなければいけない料理を献立に取り入れ、噛むことを意識して食べる機会を作ってもらえるといいなと思います。

よく噛むことは、体にとっていいことがいっぱいありますよ！