

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ ごはん
 - ★ 牛乳
 - ★ いわしの梅煮
 - ★ 変わりきんぴら
 - ★ みそ汁
 - ★ 野菜ふりかけ



「調理のポイント等」

にんじん・ごぼう・れんこんといった根菜たっぷりのきんぴらに、糸こんにゃくと茎わかめを加えました。茎わかめはコリコリとした食感が特徴で歯ごたえがあります。根菜と一緒にしっかりとよく噛んで食べてほしい食材です。

豚肉やはんぺんなどを加えると、より食べやすく、ボリュームが出るのでごはんのおかずにもってこいでですよ！