

# 10月18日(水)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・鶏肉の梅焼き
- ・かみかみ和え
- ・きのこ汁

## <ひとくちメモ>

今日は、「かみかみ和え」についてのお話です。かみかみ和えは、茹でた切り干し大根や小松菜、にんじん、ハムなどを砂糖やしょうゆ、ごま油で和えて作る料理です。かみかみ和えのある切り干し大根や小松菜、ポリポリとした食感のきゅういを入れることで噛む力を鍛えられる料理になっています♪

