

きょう こんだて
今日の献立

- 麦ごはん
- ホイル焼き和風ハンバーグ
- 変わり漬け
- すまし汁
- 牛乳

きょう 今日、ごはん、おかずが2品と汁物の和食献立です。

わしょく 和食には、「口中調味」という食べ方があります。白いごはん

あじ こ と味の濃いおかずを一緒に食べて、口の中で味の濃さを調整しな

たら食べる方法のことです。この食べ方をすると、味を調整でき

るだけでなく、ごはんとおかずを少しずつ食べるので、偏りなく

食べることができ、栄養バランスよく食べることができます。ご

はんだけ食べる、おかずだけ食べる、ではなく、ごはんとおかず

を一緒に食べ進めるように意識して食べましょう。