

ひとくちおたより



11/21

今日は、<sup>きょう</sup>「いかのかりんとうがらめ」を<sup>しょうかい</sup>紹介します。いかに  
でんぷんをまぶし<sup>どぐらい</sup>180℃位の<sup>あぶら</sup>油で<sup>あ</sup>揚げます。揚げたてを  
<sup>あまから</sup>甘辛いタレに<sup>い</sup>からませ、炒<sup>かわ</sup>ったピーナツを<sup>あ</sup>加え<sup>かんせい</sup>合わせて完成です。  
<sup>しろ</sup>白い<sup>はん</sup>ご飯に<sup>あ</sup>合うのではないかと<sup>おも</sup>思います。いかは、<sup>かみ</sup>かみごたえ  
のある<sup>しょくざい</sup>食材です。みなさんは、<sup>ひ</sup>日頃<sup>ごろ</sup>からよく<sup>た</sup>かんで<sup>た</sup>食べていますか？  
<sup>は</sup>よく<sup>じょうぶ</sup>かむと<sup>えき</sup>歯<sup>はたら</sup>や<sup>ば</sup>アゴが<sup>よぼう</sup>丈夫になり、<sup>た</sup>だ<sup>た</sup>液<sup>た</sup>の<sup>た</sup>働きで<sup>た</sup>むし<sup>た</sup>歯<sup>た</sup>の<sup>た</sup>予防  
にも<sup>た</sup>なります。いつまでも<sup>じぶん</sup>自分の<sup>は</sup>歯<sup>しょくじ</sup>で<sup>た</sup>食<sup>た</sup>事が<sup>た</sup>出来る<sup>た</sup>よう、<sup>こと</sup>かむ<sup>こと</sup>事を  
<sup>い</sup>意<sup>しき</sup>識<sup>た</sup>して<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べて<sup>た</sup>ほしいです。

給食室より

