

^{こうみ や}
いかの香味焼きは、にんにくやしょうがなどの

^{やくみ はい}薬味が入ったしょうゆタレに^{っ こ}漬^こけ込んでから^や焼いた

^{いようり}料理です。いかは^み身がしっかりしとじているので、

よく^か噛^たんで^{しょくざい}食べる食材のひとつです。よく^か噛むこと

で、^{しょうか}消化が良くなり、^た食べ^す過ぎ^{ぼうし}防止や^{のう}脳^{かっせいか}の活性化に

もつながります。今日は^{きょう}噛^かむことを^{いしき}意識して

食べてみましょう！





じゃこごまごはん、^{こうみや}いかに^{きほ}香味焼き、^{だいこん}切り干し大根のサラダ、^{たんたん}坦々スープ。