

^{こうみ や}
いかの香味焼きは、にんにくやししょうがなどの

^{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^み身がしっかりしているので、よく

^{か た}噛んで^{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 よ}消化が良くなり、^た食べすぎ^{ぼうし のう}防止や^{かっせいか}脳の活性化にも

つながいます。^{きょう か}今日は噛むことを^{いしき}意識して

^た食べてみましょう！





じゃこごまごはん、^{こうみやき}いかの香味焼き、^{はるさめ}春雨サラダ、^{たんたん}ごまたっぴい坦々スープ