

<sup>あまから あ</sup> <sup>したあじ</sup> <sup>かたくり</sup>  
いかの甘辛揚げは、下味をつけたいかに、片栗

<sup>こ</sup> <sup>あ</sup> <sup>から</sup> <sup>りょうり</sup>  
粉をまぶして揚げたものを、タレに絡めた料理

<sup>み</sup> <sup>か</sup>  
です。いかは身がしっかりしているので、よく噛

<sup>た</sup> <sup>しょくざい</sup> <sup>か</sup>  
んで食べる食材のひとつです。よく噛むことで

<sup>しょうか</sup> <sup>よ</sup> <sup>た</sup> <sup>す</sup> <sup>ぼうし</sup> <sup>のう</sup> <sup>かっせいか</sup>  
消化が良くなり、食べ過ぎ防止や脳の活性化に

もつながります。今日は噛むこと

を意識して食べてみましょう！





ごはん、<sup>あまから あ</sup>いかの甘辛揚げ、ビーフンソテー、<sup>とうふ</sup>豆腐とわかめのスープ