

いかの<sup>こうみ や</sup>香味焼きは、にんにくやしょうがなどの<sup>やくみ はい</sup>薬味が入ったしょうゆタレに<sup>つ こ</sup>漬け込んでから<sup>や りょうり</sup>焼いた料理です。いかは<sup>み</sup>身がしっかりしとして  
いるので、よく<sup>か た</sup>噛んで<sup>しょくざい</sup>食べる食材のひとつです。  
よく<sup>か</sup>噛むことで、<sup>しょうか よ</sup>消化が良くなり、<sup>た す ぼうし</sup>食べ過ぎ防止  
の<sup>のう</sup>うの<sup>かっせいか</sup>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！





じゃこごまごはん、いかの<sup>こうみ</sup>香味焼き、ごぼうの<sup>じる</sup>サラダ、とん汁