

春のカミカミデー



令和3年4月16日(金)

- ・たけのこごはん
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・うどのごま和え
- ・けんちん汁
- ・清美オレンジ
- ・牛乳

明和中は、歯ごたえのある食品や食物繊維の多い食品を取り入れた「カミカミデー」を設けています。4月は、春の食材を多く取り入れた、春のカミカミデーです。たけのこごはんのたけのこは、この春収穫されたもの、ごまあえは東京うどを使用しました。たけのことうどは食物繊維が多いので、よくかんで食べましょう。よくかむと、日本の春の香りがしてくると思います。

