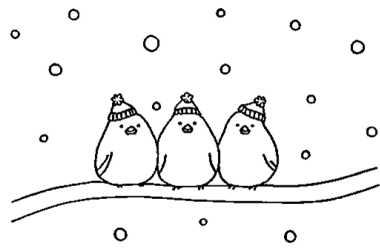


2がつこんだて



食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

益田の食育キャラクター まるピー



●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

☆美都中・匹見中の3年生に聞いた！もう1度食べたい給食メニューランキング☆

- 1位 揚げパン
- 2位 鶏のからあげ
- 3位 コロッケ ハンバーグ
ピビンバ カレーライス

他にも、中学3年生からリクエストのあったメニューには☆印をつけています。楽しみにしてくださいね。残り少ない中学校生活を大切に、思い出に残る給食時間を過ごしてもらえたらと思います。

2月3日は節分です

節分は、冬から春への季節の変わり目の日の中で、立春の前日にあたります。悪いものを追いはらうために使われる大豆や、鬼が苦手なおいで払い落とされるいわしを、献立に取り入れています。

2月～3月の献立には・・・給食を食べるのが最後となる中学3年生からのリクエストメニューをたくさん取り入れています♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																			
<p>今月のテーマ「丈夫な体を作ろう」</p> <p>丈夫な体づくりのために・・・カルシウムをとりましょう！</p> <p>カルシウムは、歯や骨を作る栄養素です。大人になっても折れにくい丈夫な骨を作るためには、小中学生のうちにしっかりとカルシウムをとっておくことがとても重要です。カルシウムの多い食品を意識してとるようにしてみましょう。</p> <p>カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳、乳製品、小魚、厚揚げ、高野豆腐、小松菜、水菜、春菊、冬が旬の緑の野菜にはカルシウムがたっぷり！</p>																							
<p>1</p> <p>きりぼし だいごんの ゆかりあえ</p> <p>●ごもく たまごやきの きのこあんかけ</p> <p>おぎごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー 小 685 kcal 中 843 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>2</p> <p>ミルク おから</p> <p>さごしの ゆうあんやき</p> <p>ごはん</p> <p>ふゆやさいの みそしる</p> <p>エネルギー 小 658 kcal 中 810 kcal</p> <p>かいておきないもの まめるい</p>	<p>3</p> <p>だいの サラダ</p> <p>いわしの かばやき</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー 小 642 kcal 中 772 kcal</p> <p>かいておきないもの にゅうせいひん</p>	<p>6</p> <p>げんまい サラダ</p> <p>ワインナー 小1・2年：1本 小3～6年・職：2本 中：2本</p> <p>☆印は中3リクエストメニュー</p> <p>☆あげパン</p> <p>さといもの ポタージュ</p> <p>エネルギー 小 706 kcal 中 844 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>7</p> <p>日本全国味めぐり(近畿)</p> <p>たこもみり</p> <p>にくだうふ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ゆばの すましじる</p> <p>エネルギー 小 636 kcal 中 786 kcal</p> <p>かいておきないもの まめるい</p>	<p>8</p> <p>●パンサンスー</p> <p>☆とりの からあげ</p> <p>おぎごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>エネルギー 小 640 kcal 中 783 kcal</p> <p>かいておきないもの いろいろいやさい</p>	<p>9</p> <p>あげいり おひたし</p> <p>ぶりの ゆすしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもの みそしる</p> <p>エネルギー 小 650 kcal 中 789 kcal</p> <p>かいておきないもの かいそう</p>	<p>10</p> <p>☆みといちこの フルーツポンチ</p> <p>☆チキン カレー</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー 小 697 kcal 中 860 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>13</p> <p>やさしい ぶりかけ</p> <p>ぶるぶる サラダ</p> <p>さわらの パンこやき</p> <p>ごはん</p> <p>ABC スープ</p> <p>エネルギー 小 615 kcal 中 748 kcal</p> <p>かいておきないもの だいぜいひん</p>	<p>14</p> <p>なっとう サラダ</p> <p>とんかつ</p> <p>おぎごはん</p> <p>あすっこの すましじる</p> <p>☆ガトー ショコラ</p> <p>エネルギー 小 731 kcal 中 900 kcal</p> <p>かいておきないもの いろいろいやさい</p>	<p>15</p> <p>のりサラダ</p> <p>●ピビンバの のり</p> <p>おぎごはん</p> <p>☆ワンタン スープ</p> <p>エネルギー 小 639 kcal 中 786 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>16</p> <p>益田の食育の日献立 益田・鹿足・益養 共通 カミカミ献立</p> <p>ひんやり やきいも</p> <p>カミカミ ビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>ますだ ぎゅうぎゅう すきやき</p> <p>エネルギー 小 772 kcal 中 944 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>20</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>さばの みそに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー 小 647 kcal 中 762 kcal</p> <p>かいておきないもの いもるい</p>	<p>21</p> <p>こまつなの ごまあえ</p> <p>☆チキンチキン ごぼう</p> <p>おぎごはん</p> <p>だいごんの みそしる</p> <p>エネルギー 小 660 kcal 中 814 kcal</p> <p>かいておきないもの にゅうせいひん</p>	<p>22</p> <p>☆はるさめ サラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>おぎごはん</p> <p>●ちゅうか たまごスープ</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 809 kcal</p> <p>かいておきないもの だいぜいひん</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>みといちご (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさん みそしる</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 798 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>27</p> <p>だいごんと みずなの ツナサラダ</p> <p>☆キムチ チャーハン</p> <p>☆ビーフ コロッケ</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 小 671 kcal 中 825 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>28</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ホキの ピザやき</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 小 627 kcal 中 772 kcal</p> <p>かいておきないもの まめるい</p>	<p>日本全国味めぐり：近畿(7日)</p> <p>◎肉豆腐(京都府) 京都の伝統野菜「九条ねぎ」を使って作られてきた、すき焼き風の煮物です。</p> <p>◎たこもみり(奈良県) たこときゅうりの酢の物です。たこの吸盤のように、作物が大地に根付くよう豊作を願って食べられてきました。</p> <p>◎湯葉(京都府) 古くに湯葉が伝わった京都は、今でも湯葉の名産地です。</p>	<p>受験応援献立(14日)</p> <p>◎とんかつ 受験に「勝つ」、とんかつを食べる元気に受験へのぞんでください。</p> <p>◎納豆 「ねばり強く」取り組むことができますように、という願いを込めました。</p> <p>◎あすっこ 島根県オリジナルの野菜であるあすっこには、「島根の明日をめざす」という前向きな意味がこめられています。</p>	<p>益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。 市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/ 子育て・教育＞教育＞学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場</p>	<p>今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れています。今月も、よくかむと良いことを1つ紹介します。</p>	<p>「が」んの予防</p> <p>よくかむことでたくさん出る、だ液にふくまれる成分にはがんをふせぐ効果があるという研究がされています。しっかりとかんでだ液を出して、病気をやっつけましょう！</p>	<p>かみかみビーンズ</p> <p>揚げた大豆、小魚、アーモンドが入っています。ひと口30回、よくかんで食べましょう！</p>
<p>8</p> <p>●パンサンスー</p> <p>☆とりの からあげ</p> <p>おぎごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>エネルギー 小 640 kcal 中 783 kcal</p> <p>かいておきないもの いろいろいやさい</p>	<p>9</p> <p>あげいり おひたし</p> <p>ぶりの ゆすしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもの みそしる</p> <p>エネルギー 小 650 kcal 中 789 kcal</p> <p>かいておきないもの かいそう</p>	<p>10</p> <p>☆みといちこの フルーツポンチ</p> <p>☆チキン カレー</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー 小 697 kcal 中 860 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>13</p> <p>やさしい ぶりかけ</p> <p>ぶるぶる サラダ</p> <p>さわらの パンこやき</p> <p>ごはん</p> <p>ABC スープ</p> <p>エネルギー 小 615 kcal 中 748 kcal</p> <p>かいておきないもの だいぜいひん</p>	<p>14</p> <p>なっとう サラダ</p> <p>とんかつ</p> <p>おぎごはん</p> <p>あすっこの すましじる</p> <p>☆ガトー ショコラ</p> <p>エネルギー 小 731 kcal 中 900 kcal</p> <p>かいておきないもの いろいろいやさい</p>	<p>15</p> <p>のりサラダ</p> <p>●ピビンバの のり</p> <p>おぎごはん</p> <p>☆ワンタン スープ</p> <p>エネルギー 小 639 kcal 中 786 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>16</p> <p>益田の食育の日献立 益田・鹿足・益養 共通 カミカミ献立</p> <p>ひんやり やきいも</p> <p>カミカミ ビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>ますだ ぎゅうぎゅう すきやき</p> <p>エネルギー 小 772 kcal 中 944 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>20</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>さばの みそに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー 小 647 kcal 中 762 kcal</p> <p>かいておきないもの いもるい</p>	<p>21</p> <p>こまつなの ごまあえ</p> <p>☆チキンチキン ごぼう</p> <p>おぎごはん</p> <p>だいごんの みそしる</p> <p>エネルギー 小 660 kcal 中 814 kcal</p> <p>かいておきないもの にゅうせいひん</p>	<p>22</p> <p>☆はるさめ サラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>おぎごはん</p> <p>●ちゅうか たまごスープ</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 809 kcal</p> <p>かいておきないもの だいぜいひん</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>みといちご (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさん みそしる</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 798 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>27</p> <p>だいごんと みずなの ツナサラダ</p> <p>☆キムチ チャーハン</p> <p>☆ビーフ コロッケ</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 小 671 kcal 中 825 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>28</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ホキの ピザやき</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 小 627 kcal 中 772 kcal</p> <p>かいておきないもの まめるい</p>	<p>日本全国味めぐり：近畿(7日)</p> <p>◎肉豆腐(京都府) 京都の伝統野菜「九条ねぎ」を使って作られてきた、すき焼き風の煮物です。</p> <p>◎たこもみり(奈良県) たこときゅうりの酢の物です。たこの吸盤のように、作物が大地に根付くよう豊作を願って食べられてきました。</p> <p>◎湯葉(京都府) 古くに湯葉が伝わった京都は、今でも湯葉の名産地です。</p>	<p>受験応援献立(14日)</p> <p>◎とんかつ 受験に「勝つ」、とんかつを食べる元気に受験へのぞんでください。</p> <p>◎納豆 「ねばり強く」取り組むことができますように、という願いを込めました。</p> <p>◎あすっこ 島根県オリジナルの野菜であるあすっこには、「島根の明日をめざす」という前向きな意味がこめられています。</p>	<p>益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。 市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/ 子育て・教育＞教育＞学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場</p>	<p>今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れています。今月も、よくかむと良いことを1つ紹介します。</p>	<p>「が」んの予防</p> <p>よくかむことでたくさん出る、だ液にふくまれる成分にはがんをふせぐ効果があるという研究がされています。しっかりとかんでだ液を出して、病気をやっつけましょう！</p>	<p>かみかみビーンズ</p> <p>揚げた大豆、小魚、アーモンドが入っています。ひと口30回、よくかんで食べましょう！</p>					
<p>13</p> <p>やさしい ぶりかけ</p> <p>ぶるぶる サラダ</p> <p>さわらの パンこやき</p> <p>ごはん</p> <p>ABC スープ</p> <p>エネルギー 小 615 kcal 中 748 kcal</p> <p>かいておきないもの だいぜいひん</p>	<p>14</p> <p>なっとう サラダ</p> <p>とんかつ</p> <p>おぎごはん</p> <p>あすっこの すましじる</p> <p>☆ガトー ショコラ</p> <p>エネルギー 小 731 kcal 中 900 kcal</p> <p>かいておきないもの いろいろいやさい</p>	<p>15</p> <p>のりサラダ</p> <p>●ピビンバの のり</p> <p>おぎごはん</p> <p>☆ワンタン スープ</p> <p>エネルギー 小 639 kcal 中 786 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>16</p> <p>益田の食育の日献立 益田・鹿足・益養 共通 カミカミ献立</p> <p>ひんやり やきいも</p> <p>カミカミ ビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>ますだ ぎゅうぎゅう すきやき</p> <p>エネルギー 小 772 kcal 中 944 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>20</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>さばの みそに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー 小 647 kcal 中 762 kcal</p> <p>かいておきないもの いもるい</p>	<p>21</p> <p>こまつなの ごまあえ</p> <p>☆チキンチキン ごぼう</p> <p>おぎごはん</p> <p>だいごんの みそしる</p> <p>エネルギー 小 660 kcal 中 814 kcal</p> <p>かいておきないもの にゅうせいひん</p>	<p>22</p> <p>☆はるさめ サラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>おぎごはん</p> <p>●ちゅうか たまごスープ</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 809 kcal</p> <p>かいておきないもの だいぜいひん</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>みといちご (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさん みそしる</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 798 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>27</p> <p>だいごんと みずなの ツナサラダ</p> <p>☆キムチ チャーハン</p> <p>☆ビーフ コロッケ</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 小 671 kcal 中 825 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>28</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ホキの ピザやき</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 小 627 kcal 中 772 kcal</p> <p>かいておきないもの まめるい</p>	<p>日本全国味めぐり：近畿(7日)</p> <p>◎肉豆腐(京都府) 京都の伝統野菜「九条ねぎ」を使って作られてきた、すき焼き風の煮物です。</p> <p>◎たこもみり(奈良県) たこときゅうりの酢の物です。たこの吸盤のように、作物が大地に根付くよう豊作を願って食べられてきました。</p> <p>◎湯葉(京都府) 古くに湯葉が伝わった京都は、今でも湯葉の名産地です。</p>	<p>受験応援献立(14日)</p> <p>◎とんかつ 受験に「勝つ」、とんかつを食べる元気に受験へのぞんでください。</p> <p>◎納豆 「ねばり強く」取り組むことができますように、という願いを込めました。</p> <p>◎あすっこ 島根県オリジナルの野菜であるあすっこには、「島根の明日をめざす」という前向きな意味がこめられています。</p>	<p>益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。 市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/ 子育て・教育＞教育＞学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場</p>	<p>今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れています。今月も、よくかむと良いことを1つ紹介します。</p>	<p>「が」んの予防</p> <p>よくかむことでたくさん出る、だ液にふくまれる成分にはがんをふせぐ効果があるという研究がされています。しっかりとかんでだ液を出して、病気をやっつけましょう！</p>	<p>かみかみビーンズ</p> <p>揚げた大豆、小魚、アーモンドが入っています。ひと口30回、よくかんで食べましょう！</p>								
<p>20</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>さばの みそに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー 小 647 kcal 中 762 kcal</p> <p>かいておきないもの いもるい</p>	<p>21</p> <p>こまつなの ごまあえ</p> <p>☆チキンチキン ごぼう</p> <p>おぎごはん</p> <p>だいごんの みそしる</p> <p>エネルギー 小 660 kcal 中 814 kcal</p> <p>かいておきないもの にゅうせいひん</p>	<p>22</p> <p>☆はるさめ サラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>おぎごはん</p> <p>●ちゅうか たまごスープ</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 809 kcal</p> <p>かいておきないもの だいぜいひん</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>みといちご (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさん みそしる</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 798 kcal</p> <p>かいておきないもの さかなりょうり</p>	<p>27</p> <p>だいごんと みずなの ツナサラダ</p> <p>☆キムチ チャーハン</p> <p>☆ビーフ コロッケ</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 小 671 kcal 中 825 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>28</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ホキの ピザやき</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 小 627 kcal 中 772 kcal</p> <p>かいておきないもの まめるい</p>	<p>日本全国味めぐり：近畿(7日)</p> <p>◎肉豆腐(京都府) 京都の伝統野菜「九条ねぎ」を使って作られてきた、すき焼き風の煮物です。</p> <p>◎たこもみり(奈良県) たこときゅうりの酢の物です。たこの吸盤のように、作物が大地に根付くよう豊作を願って食べられてきました。</p> <p>◎湯葉(京都府) 古くに湯葉が伝わった京都は、今でも湯葉の名産地です。</p>	<p>受験応援献立(14日)</p> <p>◎とんかつ 受験に「勝つ」、とんかつを食べる元気に受験へのぞんでください。</p> <p>◎納豆 「ねばり強く」取り組むことができますように、という願いを込めました。</p> <p>◎あすっこ 島根県オリジナルの野菜であるあすっこには、「島根の明日をめざす」という前向きな意味がこめられています。</p>	<p>益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。 市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/ 子育て・教育＞教育＞学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場</p>	<p>今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れています。今月も、よくかむと良いことを1つ紹介します。</p>	<p>「が」んの予防</p> <p>よくかむことでたくさん出る、だ液にふくまれる成分にはがんをふせぐ効果があるという研究がされています。しっかりとかんでだ液を出して、病気をやっつけましょう！</p>	<p>かみかみビーンズ</p> <p>揚げた大豆、小魚、アーモンドが入っています。ひと口30回、よくかんで食べましょう！</p>												
<p>27</p> <p>だいごんと みずなの ツナサラダ</p> <p>☆キムチ チャーハン</p> <p>☆ビーフ コロッケ</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 小 671 kcal 中 825 kcal</p> <p>かいておきないもの くだもの</p>	<p>28</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ホキの ピザやき</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 小 627 kcal 中 772 kcal</p> <p>かいておきないもの まめるい</p>	<p>日本全国味めぐり：近畿(7日)</p> <p>◎肉豆腐(京都府) 京都の伝統野菜「九条ねぎ」を使って作られてきた、すき焼き風の煮物です。</p> <p>◎たこもみり(奈良県) たこときゅうりの酢の物です。たこの吸盤のように、作物が大地に根付くよう豊作を願って食べられてきました。</p> <p>◎湯葉(京都府) 古くに湯葉が伝わった京都は、今でも湯葉の名産地です。</p>	<p>受験応援献立(14日)</p> <p>◎とんかつ 受験に「勝つ」、とんかつを食べる元気に受験へのぞんでください。</p> <p>◎納豆 「ねばり強く」取り組むことができますように、という願いを込めました。</p> <p>◎あすっこ 島根県オリジナルの野菜であるあすっこには、「島根の明日をめざす」という前向きな意味がこめられています。</p>	<p>益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。 市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/ 子育て・教育＞教育＞学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場</p>	<p>今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れています。今月も、よくかむと良いことを1つ紹介します。</p>	<p>「が」んの予防</p> <p>よくかむことでたくさん出る、だ液にふくまれる成分にはがんをふせぐ効果があるという研究がされています。しっかりとかんでだ液を出して、病気をやっつけましょう！</p>	<p>かみかみビーンズ</p> <p>揚げた大豆、小魚、アーモンドが入っています。ひと口30回、よくかんで食べましょう！</p>																
<p>益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。 市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/ 子育て・教育＞教育＞学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場</p>	<p>今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れています。今月も、よくかむと良いことを1つ紹介します。</p>	<p>「が」んの予防</p> <p>よくかむことでたくさん出る、だ液にふくまれる成分にはがんをふせぐ効果があるという研究がされています。しっかりとかんでだ液を出して、病気をやっつけましょう！</p>	<p>かみかみビーンズ</p> <p>揚げた大豆、小魚、アーモンドが入っています。ひと口30回、よくかんで食べましょう！</p>																				