

11月11日(月)

- ・食パン
- ・りんごジャム
- ・ポークビーンズ
- ・ハムサラダ
- ・牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。みなさんはご飯を食べる時、何回くらいかんでいますか？よくかむと食べ物が細かくなって消化がよくなるのはもちろん、ほかにも私たちの体にとって大切な意味がたくさんあります。自分がどのくらいかんでからのみこんでいるか数えてみましょう。目標は、ひと口で30回です。今日はよくかんで食べるかみかみ献立です。

よくかんでいただきましょう。

