

11月5日(火)

- ・かみかみご飯
- ・ぶた汁
- ・とさและ
- ・牛乳



今日のかみかみ献立で、カルシウムたっぷりのほねぶと献立でもあります。カミカミごはんには、大豆、あぶらあげ、シメジ、きりぼしダイコン、ニンジンなどよくかんで食べるものがたっぷり入っています。よくかむと、「肥満を防止する」「味がよくわかる」「言葉を正しく発音できるようになる」「脳が発達する」「歯が丈夫になる」「消化が良くなる」などいいことがいっぱいあります。今日のかみかみ献立です。よくかんでいただきましょう。

