

11月8日(金)

- ・ごはん
- ・ししゃものから揚げ
- ・煮豆
- ・みそ汁
- ・牛乳



今日は良い歯の日です。良くかんで食べるカミカミ献立で、カルシウムたっぷりのほねぶと献立でもあります。ししゃものから揚げと煮豆はパン皿に盛りつけましょう。よくかむと、脳に血がたくさん送られて、生き生きとしてきます。食べ物の味もよくわかります。また、あごの骨や歯が強くなります。食べ物の消化や吸収も良くなります。はっきり発音できるようにもなります。良くかむことによって良いことがたくさんあります。良くかんでいただきましょう。

