



かみかみ・ほねぶとこんだて



11月7日（金）

- ご飯
- ししゃものから揚げ
- 煮豆
- みそ汁
- 牛乳



明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。