



かみかみこんだて



7月10日（木）

- ごはん
- 五目きんぴら
- みそ汁
- みかん
- 牛乳



かむ君



よくかんで食べるカミカミこんだてです。よくかむと食べすぎを防いだり、たべものの味がよくわかります。また、虫歯を防ぎ、あごや歯がしょうぶになります。頭の働きがよくなります。よくかむには、一度にたくさん口ににいれないで、少しずつ食べたり、かんでいる時に、お茶や水を飲まないように心がけましょう。今日はカミカミ献立です。よくかんでいただきましょう。