



かみかみこんだて



9月18日(木)

- ・ごはん
- ・じゃが豚キムチ
- ・きゅうりの松前漬け
- ・牛乳



よくかんで食べるかみかみ献立です。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。