

6月20日（月）

- 国産小麦パン
- ポークビーンズ
- フレンチサラダ
- 牛乳



今日はよくかんで食べる、かみかみ献立です。みなさんはよくかむことを意識していますか？2000年前、卑弥呼がいた弥生時代には、今より6倍以上もかんで食べていたそうです。そのためか。その頃は歯並びもよく、虫歯になる人はほとんどいなかったといわれています。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すよう。