

ランチメニュー

6/2

きょう
今日のこんだて

カミカミメニュー

ぎゅうにゅう
・ビビンバ・わかめスープ・牛乳



みなさんは、いつもやわらかい
た おお た
食べものを多く食べていませんか？
よくかむ習慣しゅうかんをつけるために、
かみごたえのある食べものを
た
食べてみるようにしましょう。

かみごたえのある食べもの

- ・ナッツ類
- ・野菜やさい(ごぼう・にんじん・セロリなど)
- ・こんにやく
- ・海そう類
- ・きのこ類

きょう
今日のカミカミメニュー・ビビンバには、アーモンドや
ごぼう、にんじんなど具ぐがたくさん！
よくかんで食べてください。

