

ランチメール

きょう
今日のこんだて

6.5

- ・かた焼きそば
- ・フルーツみつまめ
- ・牛乳



みなさんはいつもやわらかい
ものばかり食べていませんか？

いまむかしくら
今は昔に比べて、かたいものを

あまり食べなくなっているので、

しょくじちゅうかいすうすく
食事中にかむ回数も少なく

なっています。

きょうやあぶら
今日のかた焼きそばのめんは油で

あげた、かたいめんです。具とからめて、

じょうずた
上手に食べてください。

よくかむこともわすれずに！

