

ランチメール

きょう 今日のこんだて

6.7

・ツナとごぼうのトースト
・コーンチャウダー
・バナナ
・牛乳

カミカミ週間最後のメニューは、ツナと
ごぼうのトーストです。ごぼうには
食物せんいが多いので、かみごたえの
ある野菜です。食物せんいはおなか
の調子をととのえるはたらきがあり、
おなかの中をそうじしてくれます。



今日はトーストの具に
入れました。しっかりと
かんで食べて下さい。

らいしゅうからもよくかんでたべましょう。

