



6月30日

チャンポンメン／牛乳

包子／メンマの中華和え

7月1日

中華丼／牛乳

ほうれん草のナムル

春雨スープ



7月2日

わかめご飯／牛乳

いかフライ／カミカミサラダ

白玉汁



食べ方チェック!

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い
- ・食べるのが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は歯科医に相談してみましょう。

