



12月2日

ご飯／牛乳

千草焼き／ゴボウサラダ

たぬき汁

12月3日

ご飯／牛乳

キムタク炒め／マカロニサラダ

トック入りスープ



12月6日

わかめご飯／牛乳

白身魚のフライ／切干大根の煮物

打ち豆のみそ汁

写真はごめんなさい

～かみごたえのあるものを食べよう～

かみごたえのあるものとは、かたいものやせんい質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないと飲み込めないものです。例えばするめや生の人参、切干大根や、わかめなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、唾液がよく出て消化・吸収がよくなったり虫歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



切干大根



打ち豆



わかめ