

# 噛むカムDay



# 今日の給食



- 牛乳
- ハヤシライス
- かみかみサラダ
- りんご

かみかみサラダには、さきいかが入っているので、よく噛むことでよりうまみを感じられますよ。また、スプーンで食べるご飯は、ついつい早食いになってしまいがちなので、一口の量を少なくして、とくによく噛むことを意識して食べてください。