

噛むカムDAY



# 今日の給食



- 牛乳
- みそラーメン
- めひかりの衣揚げ
- 青菜の磯和え

よく噛むと唾液がたくさんでます。唾液には抗菌作用というはたらきがあり、ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。免疫力アップのためにも、普段からよくかんで食べてくださいね。