

噛むカムDay



今日の給食



- 牛乳
- ガーリックトースト
- トマトゥンスープ
- ツナサラダ

ソフトフランスパンという少し噛みごたえのあるパンを使いました。パンはご飯にくらべて水分が少ないので、
ついつい飲み物といっしょに流しこんでいませんか？パンのときこそしっかりと噛んで、口の中の食べ物がなくなってから、牛乳を飲むようにしてくださいね。