

# 噛むカムDay



# 今日の給食



- 牛乳
- キムタクご飯
- いかと大豆の炒り煮
- ウェーブワンタンスープ

普段からやわらかいものばかり食べていると、だ液がでにくく、虫歯や歯周病になりやすいほか、かむ力も弱くなってしまいます。かみごたえのあるものを、一口30回よくかんで食べることを意識してくださいね。