

# 噛むカムDay



# 今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- さけふりかけ
- 筑前煮
- りんご（シナノスイート）

筑前煮は、鶏肉や根菜、こんにゃくを油でいためてから煮るため、普通の煮物よりコクがでて食感もよくなります。根菜やこんにゃくなどかみごたえのあるものをしっかりかんで食べることで、かむ力がつきますよ。