

# いい歯の日 噛むカムDay



# 今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- 骨太ふりかけ
- ピリ辛肉じゃが
- 切り干し大根のマヨネーズサラダ

小魚や昆布、切り干し大根は噛みごたえがあるので、よく噛むことを意識して食べてください。一生自分の歯でおいしく食べるために、今のうちから1口30回かむ習慣を身につけましょう。