

噛むカムDay



今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- 厚揚げと豚肉のみそ炒め
- 春雨サラダ

厚揚げ、肉、野菜などの大きめに切った食材をやや歯ごたえが残るように炒めました。よくかんで食べてください。よくかむとあごの周りの血管や神経が刺激され、脳のはたらきがよくなるといわれています。集中力アップも期待できますよ。