

歯と口の健康週間



今日の給食



- 牛乳
- 枝豆ご飯
- 豆あじの南蛮漬け
- 豚汁
- ミルクココアプリン

今日は、豆あじを奥歯でよくかんで食べましょう！よくかんで食べるためのコツは、口に入れる一口の量を少なくすることです。口に食べ物をつめこみすぎると、ついついよくかまずにのみこんでしまいがちです。気をつけてみてください。