

# 噛むカムDay



# 今日の給食



- 牛乳
- わかめご飯
- いかと白身魚のチリソース
- もやし中華和え
- ウェーブワンタンスープ

いかと白身魚を油で揚げて、チリソースをからめました。よくかんで食べるポイントは、口の中に食べ物をつめこみすぎず、一口の量を小さくすることです。試してみてください。