

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 カミカミメニュー

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、給食では、1日から4日に、

み応えがあり、しっかりと噛める「カミカミメニュー」が登場しました。



カミカミごぼうサラダ



いりこ豆^{まめ}



とんかつ



ぎゅうにく とこに
牛肉の土手煮

しっかりと時間をかけて噛むことは、胃で食べ物を消化しやすくするだけでなく、満腹中枢を刺激し

て食べる量を抑えることができます。食事を味わって食べることもできますね。口周りの筋肉を使うので

小顔効果もあり、良いことばかりです！「カミカミごぼうサラダ」と「とんかつ」は、初登場メニューで

した。みなさん、しっかりと噛んで食べられましたか？

