



平成29年6月6日（火）

牛乳 ごはん  
牛肉の土手煮  
かみかみサラダ

かみかみ  
メニュー

皆さんは一口に何回 かんでいますか？  
よくかんで食べると、口の中にだ液がいっぱい出ますね。  
そのだ液が口の中をきれいにたもってくれて、虫歯や歯ぐきの病気にかけりにくくなります。  
また、よくかんで食べると、歯ならびも良くなりますよ。  
そしてさらに、よくかむことで、口の中のだ液と食べものが混ぜて、消化が良くなります。  
よくかむことは、いいことがたくさんあるので、背すじをのぼしてしっかりかみましょう。

### 牛肉の土手煮

しっかりかめるように、牛肉は角切り、野菜やこんにゃくは大きく切っています。

### かみかみサラダ

しっかりかめるように、さきいかやごぼうが入っています。

ひとくち30かい  
かむと  
いいことがいっぱい!!