



3月15日(金)【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 わかさぎフリッター れんこんサラダ かんぴょう入りボールのスープ

本日は「かみかみ献立」です。「かみかみ献立」とは、よく噛んで食べることを意識した献立で、噛む力をおいしく身につけてもらえるように噛みごたえのある食材を使ってメニューを構成しています。

噛む力をつけるにはどうしたらよいかというと、歯ごたえのある食べ物をとること。また、歯を丈夫にする栄養素「カルシウム」を多く含む食べ物をとることが大切です。