

【6月7日】 歯と口の健康週間

ビビンバ・野菜チップス・もずくスープ



6月10日まで「歯と口の健康週間」です。よくかむことは体によい働きがたくさんあります。よくかむと脳が「おなかいっぱい」と感じるようになり、食べすぎを防ぐことができます。今日は、ごぼうやれんこんをカラッと揚げた「野菜チップス」がかみごたえのあるメニューです。しっかりよくかんで食べましょう。