

# 7月の行事食の紹介



かみかみ献立  
だよ!



## ☆献立名☆

発芽玄米ご飯

牛乳

野菜のみそ汁

さばのみぞれ煮

塩いかと野菜の

あえもの

かみかみ大豆

野菜のみそ汁は、たべるコンブを入れてみました。  
塩いかと野菜のあえものや、かみかみ大豆も、歯ごたえたっぷりです。

お昼の5分間指導で、各クラスをまわりながら、歯に良い食べ物についてや、よくかんで食べると、どんなよい点があるのかについて話をしています。  
こどもたちは、口を動かしながら、真剣な顔で聞いてくれます。

