



今日の給食

6月9日 (火)



歯ごたえのある大豆とグミ

「歯と口の健康週間」四日目は、歯ごたえ十分な大豆を使ったサラダと、よくかんで食べるように「果汁グミ」を給食に取り入れました。

給食にはよく大豆が登場しますが、よくかんで食べたいもののひとつですね。大豆を加工した豆腐や油揚げ、納豆は普段からよく食べていても、大豆そのものを食べる機会はあまりないかもしれません。大豆を奥歯でよくすりつぶして食べると、豆の味を感じることができます。やってみましょう。

「果汁グミ」は、よくかまないと食べられないほどかみ応え十分です。あごを動かしてよくかんで食べましょう。食べた後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

