

ランチメール

2022.6.2

カミカミメニュー

2日目です

かみごたえのある食材を知ろう!



- 根菜類やきのこ類など食物せんいが多い、
- 小魚やおせんべいなどかたいものはよくかまないと飲み込めないためかみごたえのある食材です。



きょう

今日のかみごたえ食材は...

ごぼう・にんじん・もやし・アーモンドなど

スープの「ビーフン」とは、お米から作られためんです!