



大注目！かみかみパワー♡

～かむとこんないいことがある～



R5.6.13 食育講座

子どもだけでなく大人も元気になれる「かみかみ」のお話と、
かみかみおやつ作りの実演を行いました。

かみかみメニューを試食した感想を紹介します♡



『普段丸飲み、早食いで悩んでいましたが、ゆで大豆やいりこを小さくしたものは、比較的よくかんで食べていました。今後、メニューに取り入れてみます。』



ゆで大豆ごはん

煎り大豆ごはん



かみかみごぼう



二色煎りいりこ



スティックサラダ



袋の中でごぼうに片栗粉をまぜる作業をしています。



試食の様子です。

