

クリスマス献立

12月21日



献立：コーンピラフ・フライドチキン・白菜とベーコンのスープ

クリスマスケーキ

このクリスマスケーキは、乳と卵と小麦のアレルギーの人も食べられるチョコレートケーキになります。

年末、年始にかけては、食べ物にまつわる行事が多いですね。

いただくときは一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか、意識してみませんか？五感を使って味わうことは、満足感につながり心も癒されます。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、正月料理など行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしてください。