

# きゅうしょくつうしん

4月15日(金)

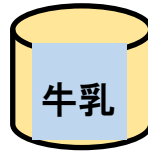
ごはん

ハンバーグトマトソース

ジャーマンポテト

キャベツとシメジのスープ

ぎゅうにゅう  
牛乳



平皿

ハンバーグ

ポテト

副菜皿

ごはん

茶碗

スープ



きゅうしょく

給食がはじまって、一週間がたちました。

いっしゅうかん

しょくじちゆう

よこむ

食事中、横を向いてつくえにひじをついたり、猫背になっ

ねこせ

た

しせい

わる

た

もの

しょうか

て食べたりしていませんか。姿勢が悪いと、食べ物を消化

い

ま

しょうか

わる

しょうか

わる

する胃が曲がり、消化が悪くなってしまう。消化が悪い

えいよう

からだ

とど

ただ

しせい

た

と栄養が体に届きません。正しい姿勢で食べましょう

