

# きゅうしょくつうしん

6月24日(金)

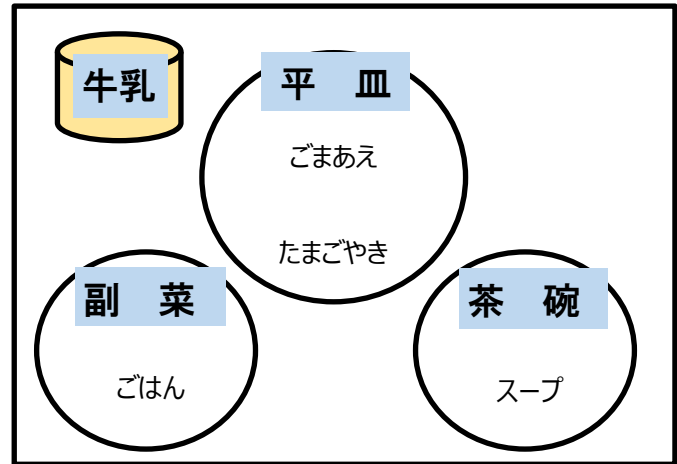
ごはん

鶏肉と野菜のスープ

とんぺい風<sup>ふう</sup>卵<sup>たまご</sup>焼き

ごまあえ

ぎゅうにゅう  
牛乳



の <sup>た</sup>飲み込んだ <sup>からだ</sup>食べものは、 <sup>なか</sup>体の中を <sup>とお</sup>通って <sup>い</sup>胃には <sup>い</sup>いります。

には <sup>こま</sup>いと、 <sup>からだ</sup>さらに <sup>えいよう</sup>細かくなり、 <sup>えいよう</sup>体の <sup>えいよう</sup>栄養 <sup>えいよう</sup>になります。

<sup>つくえ</sup>机 <sup>せなか</sup>に <sup>まる</sup>ひじをついたり、 <sup>せなか</sup>背中 <sup>まる</sup>を丸めたりして <sup>しせい</sup>姿勢 <sup>わる</sup>の悪い <sup>た</sup>食べ方 <sup>かた</sup>

を <sup>い</sup>すると、 <sup>い</sup>胃 <sup>しょうか</sup>がつぶされるので <sup>しょうか</sup>消化 <sup>い</sup>が <sup>い</sup>スムーズ <sup>い</sup>に <sup>い</sup>いきません。 <sup>ゆか</sup>床

に <sup>あし</sup>足 <sup>せなか</sup>をつけて、 <sup>せなか</sup>背中 <sup>た</sup>を <sup>た</sup>まっすぐ <sup>た</sup>にして <sup>た</sup>食べ <sup>た</sup>ましょう。

