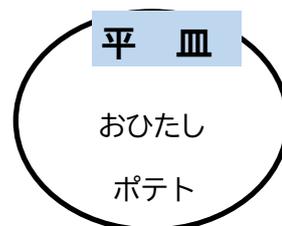


# きゅうしょくつうしん

9月5日(月)

- ジャーチャー<sup>めん</sup>麵
- バイクドポテト
- <sup>やさい</sup>野菜のエスニックおひたし
- <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



食事中、横を向いてつくえにひじをついたり、猫背になって食べたりしていませんか。姿勢が悪いと、食べ物を消化する胃が曲がり、消化が悪くなってしまう。消化が悪いと栄養が体に届きません。正しい姿勢で食べましょう

