

きゅうしょくつうしん

9月6日(火)

- ごはん
- みそ汁 (豆腐・玉ねぎ)
- 鶏肉の照り焼き
- もやしの風味和え
- 牛乳



「三角食べ」と「ばかり食べ」

三角食べは、ごはん→おかず→汁物というように、いろいろなものを少しずつ食べていく食べ方です。

ばかり食べは、ごはんだけ、おかずだけと、そればかり食べる食べ方です。

おかずは、ごはんと一緒に食べるために作られているので、少し味を濃くしてあります。

おかずばかり食べていると、濃い味に慣れてしまいます。ごはんとおかずを一緒に食べて、口の中で味を調整する食べ方をしましょう

