

きゅうしょくつうしん

10月 7日(金)

たかな
• 高菜チャーハン

ちゅうか
• 中華スープ

いろど ちゅうか
• 彩り中華サラダ

ぎゅうにゅう
• 牛乳



の 飲み込んだ ^た食べものは、^{からだ なか}体の中を ^{とお}通って ^い胃には ^い入ります。胃には
いと、さらに ^{こま}細かくなり、^{からだ えいよう}体の栄養になります。

^{つくえ}机に ^{せなか まる}ひじをついたり、^{しせい わる た かた}背中を丸めたりして ^い姿勢の悪い ^い食べ方をすると、^い胃が ^{しょうか}つぶされるので ^い消化が ^{ゆか あし}スムーズに ^いいきません。床に ^い足を ^いつけて、
^{せなか}背中を ^たまっすぐにして ^い食べましょう

