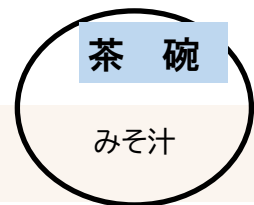
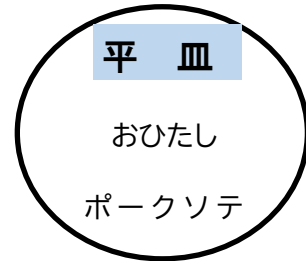


# きゅうしょくつうしん

10月13日(木)

- ごはん
- ポークソテートマトソース
- 白菜のおひたし
- みそ汁 (油揚げ・キャベツ)
- ぎゅうにゅう
- 牛乳



## 「三角食べ」と「ばっかり食べ」

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。

ばっかり食べは、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

