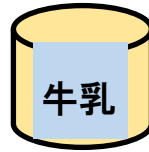


きゅうしょくつうしん

11月24日(木)

- ごはん
- ハンバーグきのこソース
- やさい野菜のあまずづけ
- とうふ豆腐ときのこのスープ
- きゅうにゅう牛乳



平皿

あまずづけ
ハンバーグ

副菜皿

ごはん

茶碗

スープ

しょくじちゆう よこ む
食事中、横を向いてつくえにひじをついたり、ねこせ た猫背になって食べたりしていませんか。しせい わる姿勢が悪いと、た もの しょうか い ま食べ物を消化する胃が曲がり、しょうか わる消化が悪くなってしまいます。しょうか わる えいよう からだ とど消化が悪いと栄養が体に届きません。
ただ しせい た
正しい姿勢で食べましょう。

