

# きゅうしょくつうしん

1月19日(木)

- ・わかめごはん
- ・<sup>さかな</sup>魚の<sup>や</sup>ホイル焼き
- ・<sup>じる</sup>とん汁
- ・じゃがいものナムル
- ・<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



平皿

ホイル焼き  
ポテト

副菜皿

ごはん

茶碗

とん汁



しょくじちゆう よこ む ねこぜ た  
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。しせい わる た もの しょうか い ま しょうか  
姿勢が悪いと、食べ物を消化する胃が曲がり、消化

が<sup>わる</sup>悪くなってしまう。しょうか わる えいよう からだ とど ただ  
消化が悪いと栄養が体に届きません。正し

しせい た  
い姿勢で食べましょう。

