

きゅうしょくつうしん

1月19日(木)

- ・わかめごはん
- ・^{さかな}魚の^やホイル焼き
- ・^{じる}とん汁
- ・じゃがいものナムル
- ・^{ぎゅうにゅう}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

がわる しょうか わる えいよう からだ とど ただ
が悪くなってしまう。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。

