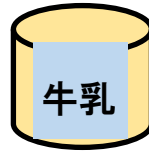


きゅうしょくつうしん

2月 2日(木)

- ごはん
- とり^{てん}天
- 野菜^{やさい}のごま^{あえ}あえ
- みそ^{しる}汁 (大根・キャベツ)
- 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}



平皿

ごまあえ
とり天

副菜皿

ごはん

茶碗

みそ汁

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。姿勢が悪いと、食べ物を消化する胃が曲がり、消化が悪くなってしまいます。消化が悪いと栄養が体に届きません。正しい姿勢で食べましょう。

