



今日の給食



- 牛乳
- しょうゆラーメン
- 糸寒天の中華和え
- ポテトと大豆の磯辺揚げ

ふだんからよい姿勢で食事をしていませんか？よい姿勢とは、いすに深く座って背筋をのばし、両足のうらを床につけます。背筋をのばしたよい姿勢で食事をするると、消化にもよく、見た目も美しいです。いっしょに食事をする人にもよい印象をあたえますよ。