



平成29年9月27日（水）

牛乳 ごはん
かぼちゃのそぼろ煮
すみそ和え
小松菜の手作りふりかけ

ひとつのおかずばかり食べる「ばかり食べ」をせず、ごはんを食べたら次はおかずや汁もの、
おかずや汁ものを食べたら次はごはん、交互に食べるようにしましょう。

この食べ方をすると、自然と口の中で料理の味が調整されて、おいしく食べられます。

それから、食べものの栄養が体に取り入れやすくなります。

ひとつのおかずばかり食べていて、途中で満腹になってしまったら、

食べられないものには手をつけないなど、

栄養のバランスのとれた献立であっても、かたよりが出てしまいます。

みなさん、交互に食べるように習慣をつけましょう。

