



平成29年2月8日（水）

ぎゅうにゅう
牛乳 オリーブパン
ウィンナーとキャベツのスープ煮
かぼちゃチーズのサラダ

おかずを先に全部食べてからご飯を食べるとい人はいませんか？

おかずとパンやご飯などの主食を、交互に食べるのが、

口の中で色々な味を味わえる良い食べ方です。

三角食べとか、ジグザグ食べとか言います。

一つの料理から片付けていく食べ方「ぼっかり食べ」はやめて、

おかずと主食を、交互に食べるようにしましょう。

