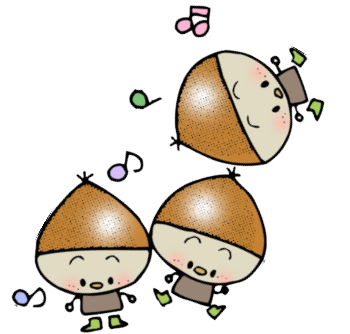
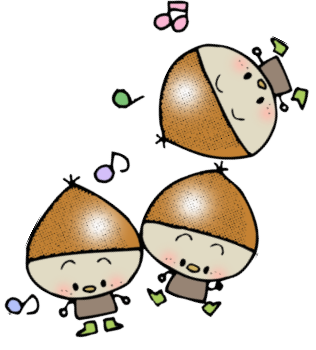
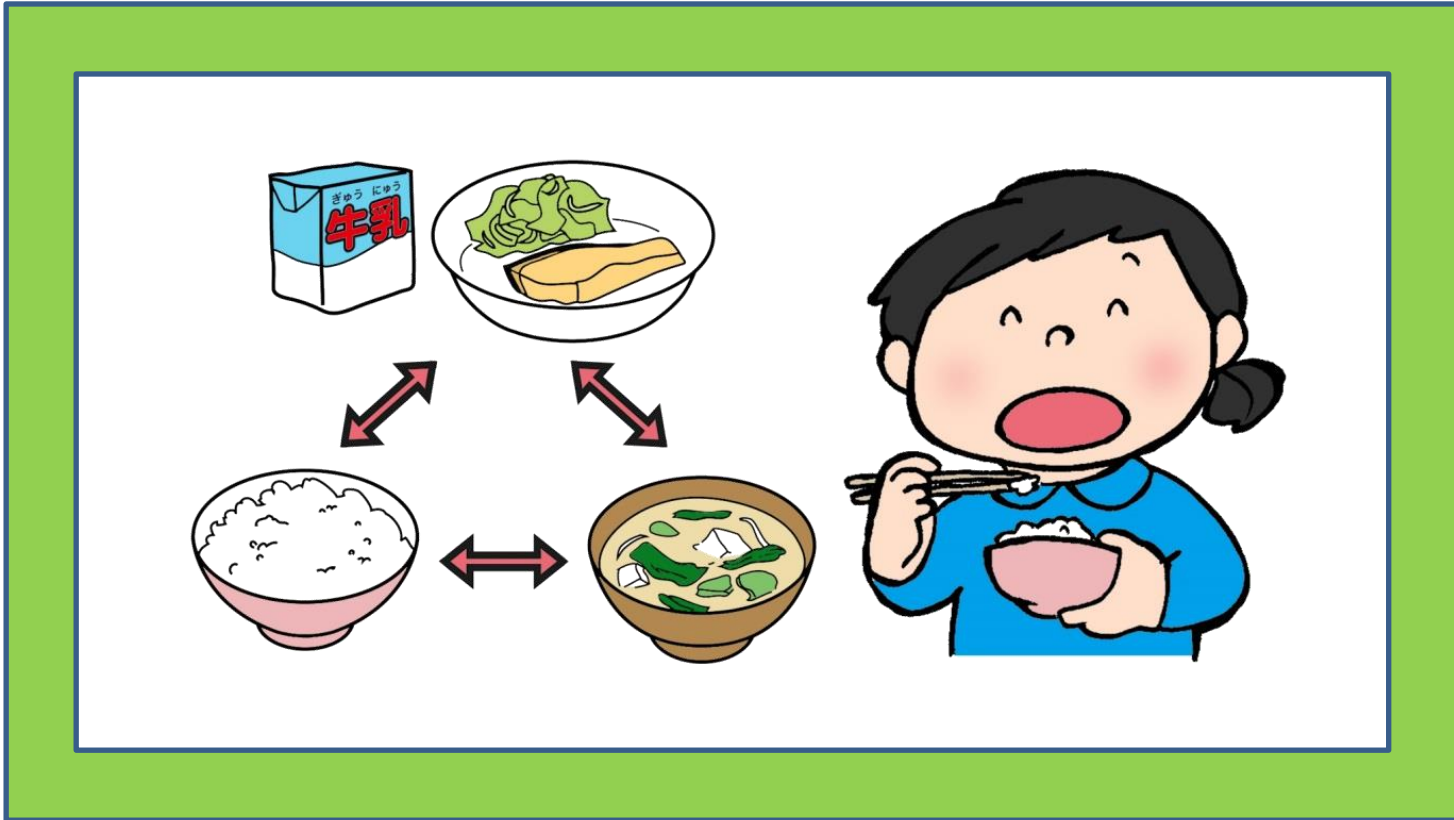


きゅうしよくニュース

平成30年 10月 池田松川学校給食センター



た さんかく食べ



「さんかく食べ」ってなんだろう??

ごはんとおかずを順番に食べることで、和食（日本食）ならではの食べ方です。そうすると、口の中でいろいろな料理が混ざり合い、いろいろな味を感じて、食事がよりおいしく感じられます。

さんかく食べをすると、いいこといっぱい☆☆

最近はおかずばかりを食べて、ごはんをあまり食べない人が多くなってきています。この食事を続けると、病気にかかりやすくなります。さんかく食べは、ごはんもおかずもまんべんなく食べることができるので、バランスのよい食事ができます。苦手な料理や食べ物も、それだけを食べるより、ごはんや他のおかずと一緒に食べた方が、食べやすくなりますよ。



一品ずつ食べている人はいませんか??

さんかく食べをしないで、一品ずつ食べる食べ方をしている人はいませんか？それは、食事のマナー違反です。自分の食べ方を、もう一度ふり返ってみましょう！