

1月16日のしょくいくメモ

6年生のみなさんが
4月から中学生！そこで・・・



今日の給食では、中学校給食から、
『3色ナムル』を紹介します！

にんじん、もやし、こまつなのいろどりが
きれいな一品です！

中学校給食は、お肉やお魚などのほかに、野菜、
きのこ、海藻などいろいろな食べ物がバランス
よく入れて、はなやかないろどりで！



お弁当作りのコツも紹介します！



はなやかないろどりにしよう！

赤・黄・緑、色とりどりのお弁当は栄養バランス
がばっちりになります！



野菜をたっぷり入れよう！

トマト、にんじん、ブロッコリー、だいこん…
赤や黄、緑、白など野菜は色とりどり。

野菜をたっぷり入れるとはなやかになります！