

しよくいくメモは、^{にっちよく}日直さんが^よ読んだり、^{きょうしつ}教室にはったりしてね

1 月 21 日 の しよくいくメモ

^{ねんせい}6年生のみなさんが
^{がつ}4月から^{ちゅうがくせい}中学生！そこで・・



^{きょう}今日の^{きゅうしよく}給食では、^{ちゅうがっこうきゅうしよく}中学校給食から
『^{とりにく}鶏肉の^{くろ}黒^{いた}こしょう^{しょうかい}炒め』の紹介です！
^{あら}粗びきの^{くろ}黒こしょうをピリッと^{あじ}きかせた
味つけです。とってもおいしいですよ！

^{ちゅうがっこうきゅうしよく}中学校給食のお弁当箱は、^{べんとうばこ}中学生専用です。
^{ちゅうがくせい}中学生のみなさんにぴったりの^{えいよう}栄養が
とれる^{おお}大きさになっています！



^{べんとうつく}お弁当作りのコツも^{しょうかい}紹介します！



お弁当箱の大きさを、とても大事！

^{ちい}小さすぎるとは、みなさんに^{ひつよう}必要な^{えいよう}栄養が^た足りな
くなくなってしまいます。

お弁当箱の大きさを確認してみよう！

^{べんとうばこ}お弁当箱の^{うら}裏に『^か〇〇〇ml』と書かれています。
みなさんに^{ひつよう}必要な^{りよう}量は、700～900mlです。
^{うち}お家にある^{べんとうばこ}お弁当箱を^{かくにん}確認してみましょう！