

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 20 日 の しよくいくメモ



6年生のみなさん！
4月から中学生ですね！そこで…

今日の給食では、中学校給食から
『鶏肉の黒こしょう炒め』の紹介です！
粗びきの黒こしょうをピリッときかせた
味つけです。とってもおいしいですよ！

中学校給食のお弁当箱は、中学生専用です。
中学生のみなさんにぴったりの栄養が
とれる大きさになっています！



お弁当作りのコツも紹介します！



お弁当箱の大きさを、とても大事！

小さすぎるとは、みなさんに必要な栄養が足りなくなってしまうです。

お弁当箱の大きさを確認してみよう！

お弁当箱の裏に『〇〇〇ml』と書かれています。
みなさんに必要な量は、700～900mlです。
お家にあるお弁当箱を確認してみましょう！