

しよくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね

1月22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、
『3色十ムル』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で。
野菜をたっぷり入れるとはなやかになります！