

\*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

## 中学生が考えたバランス献立！

中学生のみなさんが家庭科の授業で勉強したことを活かして、健康を考えた献立を作ってくれました！



## 第一中学校の一年生考案メニュー

\* ごはん

\* 照りだれチキン

\* 梅おかかキャベツ

\* みそ汁

\* 牛乳

## \* 中学生からメッセージ \*

栄養バランスを考えてメニューを考えました。  
野菜が不足しないように、「梅おかかキャベツ」を入れました。「梅おかかキャベツ」は冷やして食べるとGOOD◎

家族みんながおいしいと言ってくれて、うれしかったメニューです。