

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

2月26日のしよくいくメモ

中学生の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！



城山中学校 三年

中重 響さん考案メニュー

*大豆入り五目ごはん

*魚の照り焼き

*キャベツと昆布の和え物 *牛乳

中重さんからメッセージ

- ・主食だけでも栄養がとれるように炊き込みにしました。
- ・みんな、お肉が好きだから、お肉だけじゃなくしてお魚も食
べて欲しいと思い、献立をたてました。
- ・海藻を好きじゃない人が多いけれど、家でも海藻を食べる
ように言われているので、献立に昆布も加えました。

苦手なものが入っていたとしても、自分の健康の
ために残さずしっかり食べてもらいたいです。