

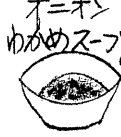
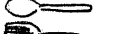

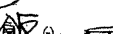


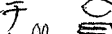
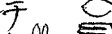
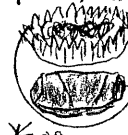
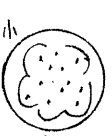

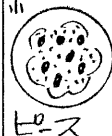




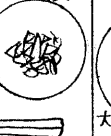
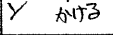


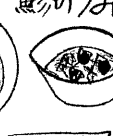







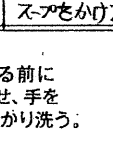



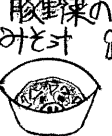
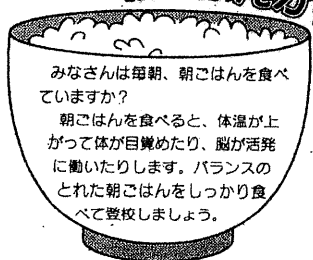


4月の配膳表

		<p>水 10. ごぼうサラダ</p>  <p>うこん入り 玄米ご飯</p>  <p>オニオン わかめスープ</p>  <p>米粉 カレー</p> 	<p>木 11. のらぼう菜のおひたし</p>  <p>から 鱈の西京焼</p>  <p>紅白団子汁</p>  <p>桜ご飯</p> 	<p>金 12. オレンジ</p>  <p>オニオン ドレッシングサラダ</p>  <p>ポテトビーンズ</p>  <p>フリート トースト</p> 
<p>月 15. 野菜のナムル</p>  <p>春巻</p>  <p>コラーゲン ご飯</p> 	<p>火 16. 野菜のうま煮</p>  <p>豚キャバツツの みそ汁</p>  <p>ピース ご飯</p> 	<p>水 17. (いちご)</p>  <p>春野菜の かき揚げお粥つゆ</p>  <p>生揚げと ひんがしのみそ汁</p>  <p>麦ご飯</p> 	<p>木 18. かつお団子</p>  <p>五目あんかけ 焼きそば</p>  <p>草紙大根</p>  <p>おしる かき</p> 	<p>金 19. 干草焼き</p>  <p>きのこ おこわ</p>  <p>鯉のつみれ汁</p> 
<p>月 22. 金平とらごぼう</p>  <p>ふめの ヒラ辛焼き</p>  <p>きびご飯</p> 	<p>火 23. 揚げ野菜</p>  <p>魚フライ</p>  <p>ウイキもも わかめのみそ汁</p>  <p>コラーゲン ご飯</p> 	<p>水 24. オレンジ</p>  <p>コラーゲン ピラフ</p>  <p>肉団子スープ</p> 	<p>木 25. わかぎのから揚げ</p>  <p>タマゴンの ホアンサド</p>  <p>スポンジを入 スープ</p> 	<p>金 26. 豆もち</p>  <p>えのきの みそ汁</p> 
<p>29. 健康3原則</p>  <p>昭和の日</p>	<p>30. あさづけ</p>  <p>魚青のみそマヨネーズ焼き</p>  <p>もち麦 ご飯</p>  <p>豚野菜の みそ汁</p> 	<p>24. 開進第一中</p> <p>白衣に着替える前に トイレをすませ、手を せっけんでしっかり洗う。</p> <p>当番以外の方は...</p>    <p>換気をし、ゴミなどを片付けて、 楽しく食事ができる環境を整える。</p>		

元気な1日は
朝ごはんから!



中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう!

☆いろいろな食べ物に挑戦してみよう!

☆ときには自分で調理してみよう!



朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの(みそ汁、スープ、牛乳など)から始めてみましょう。

苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう。

もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるといいですね。