1 ねん ぱくぱく

きゅうしょくは、４がつ１１にちから　はじまります。

はじめての　こんだては　カレーライス　ぎゅうにゅう
ツナサラダ　フルーツポンチです。

★　がっこうきゅうしょくの　こんだては、けんこうで、おおきく　なるために、
ひつような　えいようが　かんがえられて　います。

ひだりの　えの　ように、みなさんと　６ねんせい
では　からだの　おおきさが　ちがいます。
おおきく　なるために、からだを　つくるもの、
からだの　ちょうしを　ととのえるもの、はたらく
ちからになるものと、　それぞれを　うまく　くみ
あわせて、こんだてが　かんがえられて　いますの
で、のこさないで　たべましょう。

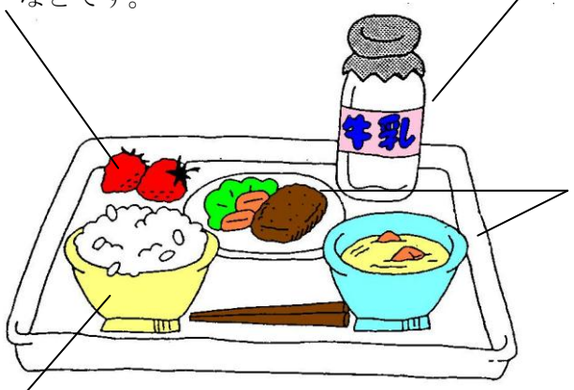
★　しょくじには、いろいろな　きまりが　あります。
たべものに　かんしゃの　きもちを　こめて、あいさつを　しましょう。

4がつ　　がっこうきゅうしょくについてしろう

がっこうきゅうしょくの
しょうかいをします。

・デザート
きせつの　くだものや、ヨーグルト
ぜりー　などです。

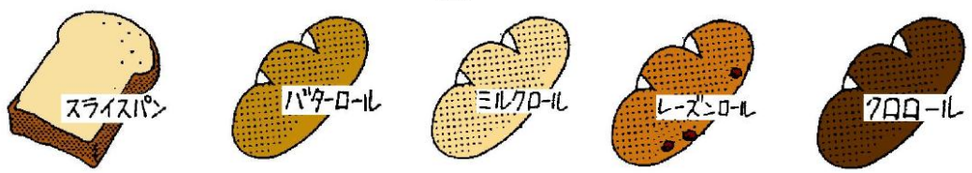
・ぎゅうにゅう
まいにちつきます。
ぎゅうにゅうには、カルシウム
が　いっぱいです。いっきに
のまず　すこしずつ　のみまし
ょう。



・おかず
みそしるなどの　しるもの
ハンバーグなどの　やきもの
からあげなどの　あげもの
サラダ、あえものなど　しゅるいが
たくさん　あります。

・ごはん

・パン



・めん
ソフトめんは、ソフトスパゲッティしきめん　という　ながい　なまえです。

★　のこさないで　たべましょう。

４がつのやさいをしろう

きゃべつ

たけのこ

パセリ