

『中学生のおべんとう』冊子について

中学生になったら、給食からお弁当に変わります。『中学生のおべんとう』の冊子を参考にして、おうちの人と一緒にお弁当作りをしてください。おうちの人にお弁当を作っていたら、感謝して食べましょう。お弁当箱を洗うなど自分でできることは、自分でするといいですね。



おうちの方へ

中学生になると、成長が著しくなり、クラブ活動などで体を動かす機会も増え、ほかの世代に比べ多くの栄養が必要となります。好き嫌いがはっきりしてくる年代なので、意識して栄養のバランスを考えながら食べることが大切です。そこで、中学生に必要な栄養量やお弁当のレシピやお弁当作りのポイントをまとめた『中学生のおべんとう』の冊子を1人1冊お配りしておりますので、ご活用してください。忙しい朝ですが、子どもたちの健康のことを考えて、ぜひ手作りのお弁当を持たせてあげてください。