

作ってみよう!

先日のお弁当の日に合わせて、廊下には下のような掲示がされていました。これを見てお弁当作りに励んだ子もいたようです。



お弁当を
作ってみよう!



お

大きさを**えら**ばよう

い

いろど**かんが**えよう

べんとうばこ おお ひつよう
お弁当箱の**大き**さ (ml) を必要な
エネルギー量 (kcal) と考えると良いです。



ていがくねん
低学年 : 530kcal (530ml)
ちゅうがくねん
中学年 : 640kcal (640ml)
こうがくねん
高学年 : 750kcal (750ml)

す
好きなものばかり詰めて、お弁当箱の
なか **ちやいろ**
中が茶色になっていませんか?

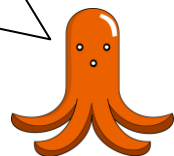


あか き みどりいろ
赤、黄、緑色のおかずを

つ
詰めて、食欲のそそる



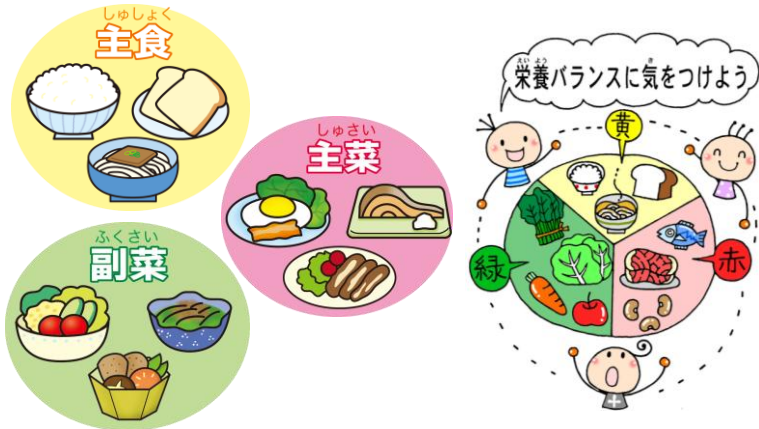
ないよう
内容にしましょう。



し

主食・主菜・副菜の
バランスを考えよう

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合になるように考えよう。



そ

それぞれの調理法を
考えよう

う

動かないようにつめ
よう

同じような味のおかずが
はいっていませんか？



① 調理法を変えてみましょう

★揚げる★焼く★蒸す★煮る など

② 味付けを変えてみましょう

★みそ★しょうゆ★酢★砂糖 など

お弁当の内容が格段にアップします。



お弁当は、持ち運んで食べるものです。
すき間なく詰めると中身がぐちゃぐちゃになりにくいです。

ひと おうちの人に

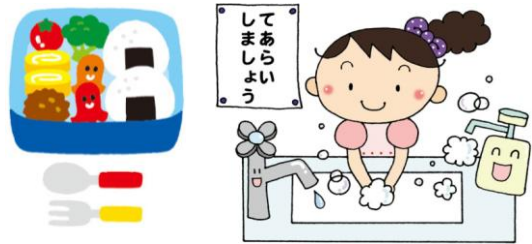
こえ 声をかけましょう

ひ ほうちょう つか りょうり まえ
火や包丁を使うので、料理をする前に、
おうちの人に言ひましょう。
あわてず、けがに気をつけて
つく
作りましょう。



て 手はしっかり洗いましょう

しょくちゅうどく よぼう
食中毒の予防のために、まず手を
きれいに洗ってから作り始めましょう。
りょうり どのちゅう にく さかな さわ
料理の途中でも、肉や魚を触ったり、
よご
汚れたりしたら手を洗いましょうね。



だいどころ かたづ
台所もきれいに片付けられると、
すば
なお素晴らしいです。

ひ とお よく火を通しましょう

なか
中までしっかり加熱して、
すこ
少し冷ましてからつまましょう。
すいてき
水滴がたくさんついていると、
はんしよく
菌が繁殖しやすくなります。
べんとう つく じかん
お弁当は、作ってから時間をあけて
た
食べるものです。衛生面に注意
しまししょう。



べんとう へん
もし、お弁当のにおいが変だなど
おも
思ったら食べるのをやめましょう。
(もったいないけどね!)

