

境西中



こどもがつくる 弁当の日 9.16

★ **自分が見つけた弁当作りのコツはこれだ!**
 自分に合った量で弁当をつくる。食べすぎない量はくらない!
 色とり、栄養バランスを考えて作る。レタスとトマトは必ず入れる。

2. こんな失敗をしないように、気をつけて♡
 わずかに作りすぎたものを捨てる。1人分の量で作りすぎないように気をつける。

3. 自分はこのお弁当を作ってみよう

主食 (米)
 主菜 (チicken)
 副菜 (レタス、トマト)
テーマは 好きなキャラクターのお弁当

(工夫したいこと) 鶏肉を、のりを切り、たりやから包んでお弁当に詰める。レタスとトマトは必ず入れる。レタスは必ず洗って水をきる。



**3年生・2年生から
1年生に伝える
弁当作りのコツ!!**

★ **自分が見つけた弁当作りのコツはこれだ!**
 好きなキャラクターの野菜を、レタスと一緒に入れること。

2. こんな失敗をしないように、気をつけて♡
 先生達に弁当の写真を撮られるから、見た目は可愛く作る。

3. 自分はこのお弁当を作ってみよう

主食 (白米)
 主菜 (チicken、オムレツ、トマト)
 副菜 (野菜)
テーマは 10月17日の犬の日

(工夫したいこと) 鶏肉を、のりを切り、たりやから包んでお弁当に詰める。レタスとトマトは必ず入れる。レタスは必ず洗って水をきる。



★ **1. 前の晩と当日の朝の時間の使い方**
 前日の晩に弁当の材料を洗って、冷蔵庫で冷ましておく。朝の忙しい時間帯でも、あらかじめ準備しておくと楽です。

2. 料理が苦手な人も、こんなメニューなら作りやすいよ
 ・おにぎり、ハンバーグ、ハンバーガー
 (時間)

3. 暑い季節の工夫
 ・冷たいお茶、冷たいお水、冷たいおジュース

4. 自分はこのお弁当を作ってみよう

主食 (おにぎり)
 主菜 (ハンバーグ、ウインナー)
 副菜 (トマト、卵、カレー)
テーマは 好きなキャラクター

(工夫したいこと) おにぎりを、のりを切り、たりやから包んでお弁当に詰める。レタスとトマトは必ず入れる。レタスは必ず洗って水をきる。





境西中
こどもがつくる
弁当の日 9.16

