

食育だより

11月14日(木)は

マイ弁当日です。

マイ弁当日は、ちょっと早く起きて自分でお弁当を作ってみましょう。豪華なお弁当にする必要はありません。自分のできる範囲で弁当作りに取り組んでみましょう。

マイ弁当コンテスト



自分で作ったお弁当を写真に撮って応募しよう！！

<マイ弁当の作り方のポイント>

(1) お弁当の中身

- 主食（ごはん、パン、めん・・・？）
- 主菜（魚、肉、卵の料理・・・？）
- 副菜（野菜のおかず・・・？）
- くだものなど（りんご、なし・・・季節のくだものは？）



(2) お弁当箱に何をどう詰めるか

- おかずとおかずの間にすき間がないように彩りよく詰める。
- 主食：主菜：副菜＝3：1：2 のバランスで。
- 調理方法の工夫。（揚げ物、煮物、炒め物・・・調理方法で変化をつける。）
- 無理はせず、冷凍食品も上手に活用！

(3) 注意すること！！

- 「火」の取り扱い、「包丁」の使い方などには十分に注意し、けがのないようにしましょう。
- 献立を考える際、買い出しなどは家の人と相談して決めましょう。

<マイ弁当コンテスト応募方法>

下の応募用紙に必要事項を記入し、切り取って、写真を添えて保健室に出してください。応募作品は、保健室前に掲示したいと思います。どしどし応募してね。

年 組 氏名

○ マイ弁当のテーマ（お弁当のなまえ）

弁当

○ マイ弁当の工夫した点やアピールしたいことなど