

# 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

お弁当の大きさをえらぼう

い

いろいろな色をかんがえよう

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 ちゃいろ 中が茶色になっていませんか?

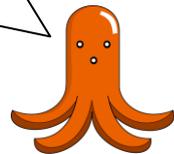


あか き みどりいろ  
赤、黄、緑色のおかずを

つ 詰めて、食欲のそそる



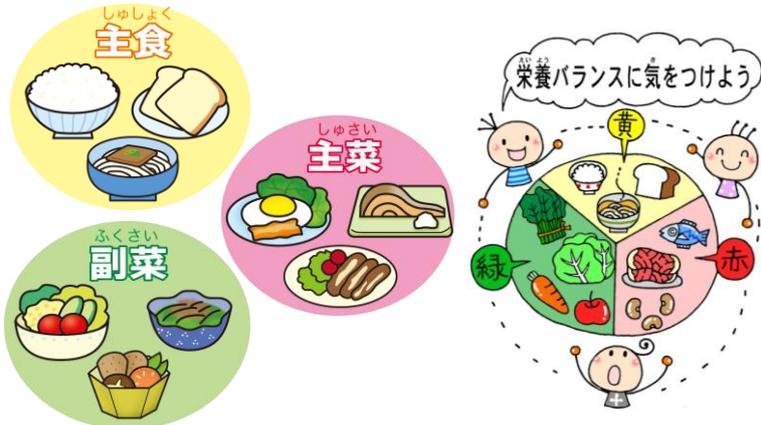
ないよう  
内容にしましょう。



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

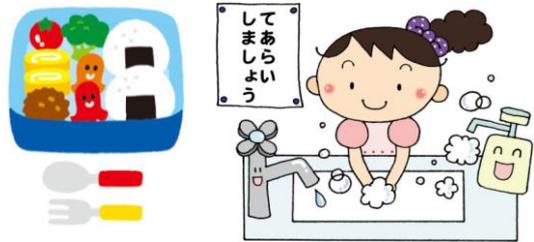
### こえ 声をかけましょう

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よう。  
あわてず、けがに気をつけて  
つく  
作りましよう。



### て 手はしっかり洗いましよう

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よう。  
りょうり どころでも、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ようね。



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 よく火を通しましよう

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よう。  
すいてき  
水滴がたくさんついていると、きん  
菌が  
はんしよく  
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  
しましよう。



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よう。  
(もったいないけどね!)

