

6月食育月間

弁当作りにチャレンジしてみよう

6月27日、28日 1年生11人がチャレンジしました！



満面の笑みで弁当を頂いています。



	6月27日(木)	6月28日(金)
1 何もしなかった	1人	1人
2 弁当箱を洗った	(6/26) 8人	(6/27) 8人
3 ご飯をつめた	6人	6人
4 1品自分で作った	1人	2人
5 ご飯やおかずを弁当箱に自分でつめた	4人	2人
6 弁当を全部自分で作った	1人	1人



朝早く起きて
作りました！



ポイント1 弁当の中身の割合を考え

主食：主菜：副菜=3：1：2でつめる

お弁当
ルギー量



ポイント2 いろどりを考える。赤
緑 黄色 → バランスが良い！

ポイント3 前日の夜の食材を利用
→アレンジし時間短縮して作る！

ポイント4 レンジを使って簡単
料理にする！

ポイント5 最初は冷凍食品を手軽に使
う！