



弁当の日便り

令和7年12月 学校栄養職員 高森

今学期最後の『弁当の日』を12月22日（月曜日）に実施いたしますのでご理解とご協力をよろしくお願いいたします。それぞれの学年に応じた内容で子供たち一人一人が自主的に取り組むことが出来るような手だてを行っていきたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。

◇ 実施に向けて ◇

- ★1～4年生は、昨年までの自分の取組を振り返り、コースを決めましょう。
- ★5、6年生は、家庭科調理実習で学んだことを生かして計画を立てましょう。
野菜をゆでる、ゆで卵を作る調理実習を思い出して、おかずを作ってみましょう。
- ★7～9年生は、昨年までの自分の取組を振り返り、計画を立てましょう。
また、これまでの家庭科の調理実習を思い出して、おかずを作ってみましょう。



◇ 弁当作りの合い言葉

- ① 大きさピッタリ～自分にあった大きさの弁当箱を使いましょう。
- ② 彩りよく～赤・黄・緑・黒・茶の5色をそろえると彩りがよくなります。
- ③ 主食3：主菜1：副菜2の割合～主食3:主菜1:副菜2にすると栄養バランスが良くなります。
- ④ それぞれの調理法で～焼く、揚げる、炒める、茹でるなど色々な調理法で作りましょう。
- ⑤ 動かないように～歩いているうちに中身が動いて味がまざらないように上手につめましょう。



☆段取り良く手際よく楽しんで自分なりの弁当を作ってくださいね。

