

がっこちゃんの食育掲示物



べんとう つく お弁当を作ろう

うんどうかい えんそく ぎょうじ べんとう
運動会や遠足などの行事といえはお弁当。

べんとう つく
お弁当を作ってみよう。

き つく 気を付けること

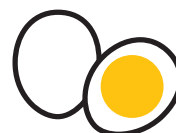
- **じかん** 時間がたっても **た** 食べられる。 ● **しる** 汁がでない。
- **かたち** 形がくずれにくい。 ● **ひ** 冷やしたり、**あたた** 温めたりしなくてよい。

おいしそうに作るコツ

いろど よ べんとう つく
彩りの良いお弁当を作ろう。

あか **き** **みどり** **しろ** **くろ** **ちゃ**
赤、黄、緑、白、黒、茶など

いろいろな色のおかずを入れるといいよ。



べんとう お弁当のバランス

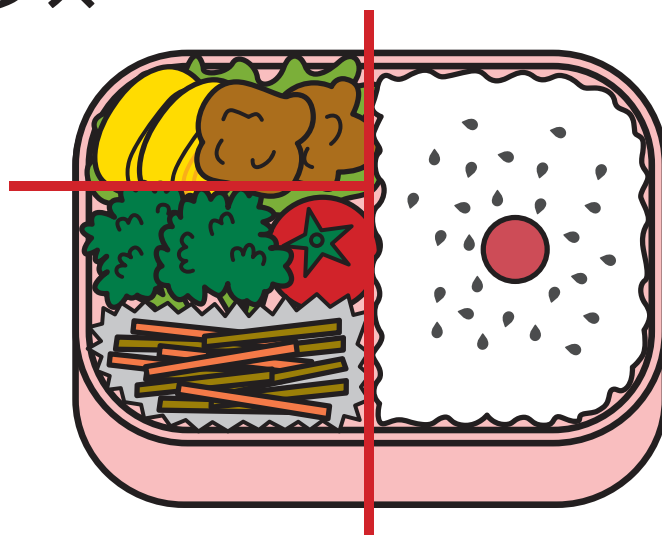
しゅさい **にく** **さかな** **つか**
主菜 (肉や魚などを使ったおかず) と

ふくさい **やさい**
副菜 (野菜などのおかず) と

しゅしよく
主食 (ごはん、パンなど) が

1 : **2** : **3** にするとバランスが

よいお弁当になるよ。



とき つめる時は

- おかずが **うご** 動かないようにきっちりつめよう。
- しっかり火を通して、よく **ひ** **とお** 冷ましてからつめよう。