

お弁当作り5つのポイント

# お・い・し・そ・う

お

---

1食に必要なエネルギー (kcal) = 弁当箱の容量 (ml)

い

---

赤・黄・緑・白・茶など、彩りのよいおいしそうなお弁当に

し

---

バランスのよいお弁当は3 : 1 : 2

そ

---

揚げ物・炒め物・煮物など同じ調理法が重ならないように。

う

---

料理が動かないようにしっかり詰め、よく冷ましてからふたをしましょう。  
いたみやすい食品や前日に作ったおかずは、十分に火を通しましょう。

～ バランスのよいお弁当を考えよう ～

2年( )組 名前( )

1. 自分の体にあったお弁当の献立を考えましょう。

	料理名	おもな栄養素				エネルギー (kcal)
		炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン	
主食	ごはん	○				
主菜①						
主菜②						
副菜①						
副菜②						
副菜③						
副菜④						
計						
自分の1食に必要なエネルギー				kcal		

2. なぜ、この組み合わせにしましたか。工夫したことを書きましょう。

( )

3. 今日の授業でわかったことを書きましょう。

( )