

課題 ^{かだい} ^{じぶん} 自分で ^{べんとう} お弁当を ^{つく} 作ってみよう。



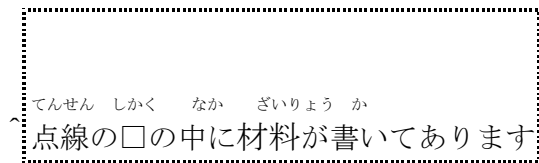
★ ^{した} 下の ^{てじゆん} 手順で ^{すす} 進めましょう。

① ⇒ ② ⇒ ③ ⇒ ④ ⇒ ⑤

作った日時 月 日

★ ^{しょくざい} 食材は、^{つく} 作り方に ^{かた} 載っているものに ^{かぎ} 限らず ^{じゆう} 自由に ^{つく} 作ってみましょう。

①、^{べんとう} お弁当の ^{つく} 作り方を ^{かた} 見て ^み 材料を ^{ざいりょう} 用意 ^{ようい} します。 (^{いちばん} 一番 ^{うえ} 上に ^か 書いてあるよ ^ ^)



②、^{しゃしん} 写真 ^み を見て ^{ちようり} 調理 ^{ようぐ} 用具を ^{ようい} ようい ^{します} します。

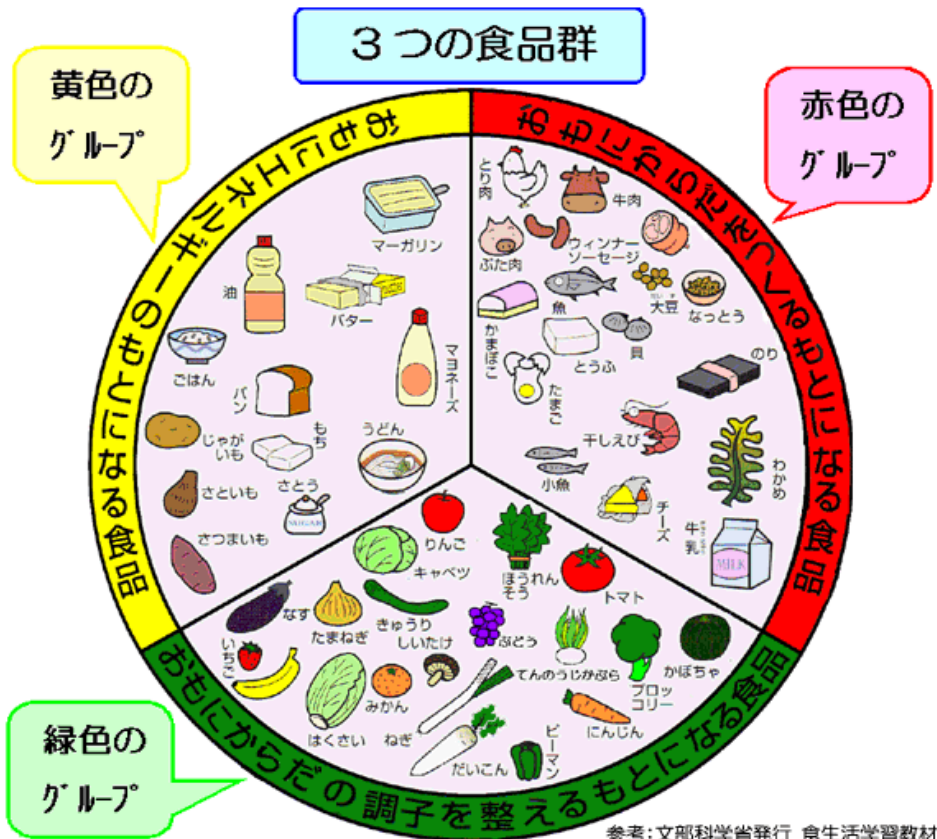
③、^{しゃしん} 写真 ^み を見ながら、^{あんぜん} 安全 ^{ちゆうい} に注意 ^{えいせい} して ^{ちようり} 衛生的 ^{ちようり} に調理 ^{します} しましょう。

④、^{かたづ} 片付け ^す や、^{がんばん} ごみ捨て ^{がんば} ても ^{がんば} 頑張り ^{します} しましょう！

⑤、^{じぶん} 自分で ^{つく} 作った ^{べんとう} お弁当 ^{つか} で使った、^{しょくひん} 食品 ^{はたら} の働き ^{えいよう} や栄養 ^{かんが} バランス ^{かんが} を ^{かんが} 考えて ^{かんが} みよう。

★「自分で作ったお弁当」で使った食品の働きや栄養バランスを考えてみよう。

月	日	なまえ 名前
---	---	-----------



参考: 文部科学省発行 食生活学習教材
「食生活を考えよう」より一部変更

- ① 色鉛筆で表(の絵の部分)に薄く色(赤・黄・緑)を塗ろう。
- ② 使用した食材を、書き出してみよう。

--	--

③ 横の食品群を参考にして、使用した食材を分類しよう。

分類	食材名
黄色	
赤色	
緑色	

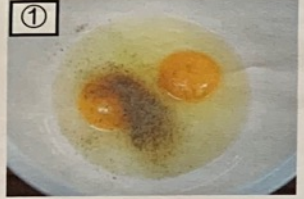
(^^) 楽しく作れましたか？

簡単・手作り
お弁当の作り方

- <材料> ●卵焼き 卵・・・2個、砂糖・・・小さじ1、油・・・小さじ1/2、塩・コショウ・・・各少々
 ●温野菜 ブロッコリー、にんじん・・・お弁当箱に入る分、塩・・・少々
 ●たこ・カニウィンナー ウィンナー2本、油・・・小さじ1/2
 ●おにぎり ごはん・・・200グラム(2杯)、ツナ、マヨネーズ・・・適量、シャケフレーク・・・適量、焼きのり・・・2枚



●たまごやきの作り方



① ボウルに卵を2個わり入れ、さとう、塩・コショウを加え、静かにときほぐす。



② フライパンで油を熱し、卵液の1/2の量を流し入れ、全体をかきまぜる。



③ 固まった卵をはしによせ、油をひいて残りの卵液を入れて、全体に広げる。



④ 固まったら、くるくると巻きながら焼いていく。



⑤ 焼きあがったら、同じ大きさに包丁で切りわけ。

●温野菜・たこ・かにウィンナーとつめ方



① 水をふっとうさせ、塩を入れる。にんじんブロッコリーを入れ、ゆでる。



② フライパンで油を熱し、たこ・カニウィンナーをいためる。



③ 足が開き、やけたらできあがり。



④ お弁当箱に、出来上がった具材を並べて入れていく。



⑤ たまごやき、温野菜、たこ・かにウィンナーを彩りよくつめたらできあがり！

できあがり

●おにぎりの作り方



① ツナとマヨネーズをまぜ合わせ、おにぎりの中身を作る。



② 茶わんにラップをしき、全体に塩をつけておく。ふんわりとご飯をほぐす。



③ ご飯を茶わんに入れ、100グラム計る。中央に具材を入れる。



④ 茶わんから出し、まとめてラップの口をひねり両手で三角に軽くにぎる。



⑤ 焼きのりをまいたらできあがり！

できあがり

ポイント
100グラム