



「弁当の日」の 指導にも。(p. 95)

～弁当づくりを通した家庭科の学習～

食への関心を高め、家族に感謝する

弁当の献立を考えたり、実際に作ることで食への関心を高め、創意工夫の能力を高めることができます。また、いつも食事をつくってくれる周囲の人々に感謝する気持ちを養うことができます。



資料 弁当作り

弁当を作るときは、汁物を組み合わせにくい分、おかずにいろいろな食品を使って栄養のバランスがよくなるようにしましょう。

ポイント

- ・汁気の多いおかずはさける。
- ・冷めてもおいしく食べられるよう、味付けを少しこくする。
- ・弁当箱にすきまなくつめる。

！安全

- ・弁当は、作ってから食べるまでに時間があるので、衛生面には十分気を付ける。
- ・弁当箱やはしはていねいに洗って清潔な物を使う。
- ・おかずを弁当箱につめるときには、手ではなく、はしやスプーンを使う。
- ・レタスやトマト、果物はよく洗って水気をふきとり、へたは取り除く。
- ・おにぎりをにぎるときはラップフィルムを使う。
- ・おかずは中までしっかり加熱する。
- ・料理をつめたら必ず冷めてからふたをする。温かいままふたをすると、むれてくさりやすくなる。



プロに
聞く！

料理学校校長
管理栄養士
あかほりひろみ
赤堀博美さん

献立を立てるときには、大好きなお弁当を思い出してください。お弁当箱には、半分くらいのご飯と、魚や肉のおかず、そして野菜のおかずがいろいろよくつめられています。この野菜のおかずの種類が多いと栄養のバランスがよくなります。さあ、このお弁当をそれぞれおかずごとのお皿に盛りかえて考えてみましょう。さらに、野菜や海そうのみそ汁を加えれば、バランスのよい献立のできあがりです。きっと、みんなが笑顔になりますよ。

