

お弁当レシピ



11/28 (月) みとやっこお弁当の日

令和4年
三刀屋町
保幼こ小中連携会議
健康体力づくり部会

今年の「みとやっこお弁当の日」のテーマは「できるだけ自分でつくりましょう」です。
ご家庭におかれましては、お子さんの年齢に応じて一緒につくったり、見守ったりして
あげてください。小学校高学年～中学生は、自分の力でお弁当作りをしましょう！
小さいお子さんは、おにぎりをつくってみるのもよいですね♪
作りおきできるレシピもうらにのせているので、参考にしてください。
前日の夜につくるのもオススメです！



お弁当作りの5つのポイント

「おいしそう」をポイントにつくってみよう！

お おきさは自分にあったもの



< お弁当箱の大きさの目安 >
未就学児 … 500ml

小学生 … 600～700ml

中学生 … 820ml

お弁当箱が小さい人は
小さい容器をふや
してもいいですね。



い ろどい



あか ・ きいろ ・ みどり
ぜんぶの色をそろえよう！

し ゅ食：しゅ菜：ふく菜をそろえる



しゅ食 : ごはん、パン、スパゲティー

しゅ菜 : 肉、魚、卵

ふく菜 : やさい、きのこ、かいそう類

くだものも入ると
バランスのいい
メニューになりますよ

そ れぞれの調理方法



やく



いためる

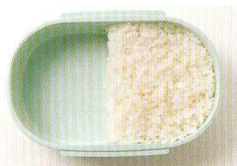


ゆでる

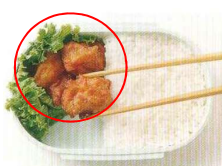


あえる

う ごかないようにつめる



大きなおかず
をつめる



小さなおかず
をつめる



さいごに
すきまを
うめよう♪