



宇都宮市立清原中央小学校
令和5年度11月号

©少年写真新聞社2023

12月1日(金)は「お弁当の日」です。

※牛乳は学校で出ます。「はし」も忘れずに用意しましょう。

お弁当のルール

- 衛生的であること
- 食べきれる量
- 食べやすい
- 栄養バランスがよい
- いろいろがよい
- しっかり加熱する
- 冷ましてから詰める。冷ましてからふたをする

衛生的であること

- 新鮮な材料を使う
- 調理前には、石けんで手を洗う
- 清潔で乾燥した弁当箱を使う



主食とおかずの割合は、
ごはん：副菜：主菜＝3：2：1

いろいろをくふうしよう

赤・黄・緑・茶・黒・白な
どいろどりのよいお弁当は、見
た目に華やかなだけでなく、
栄養バランスもよいお弁当が
できあがります。

調理方法をくふうする

揚げる・炒める・焼く・煮る・蒸
す・ゆでるなどの調理方法を組み
合わせてつくれば、味や食感の
ちがいも楽しめ、栄養バランスも
よいお弁当ができあがります。

～ 準備 ～

前日までにすること

- 食材をそろえる。
- 調理器具を準備しましょう。

『はし』も忘れずに！

- 弁当箱や調理器具も洗って、乾燥させておきましょう。
- つめは短く切っておきましょう。



～ 当日 ～

- 指にキズがある人は、ばんそうこうでおおい、使い捨て手袋をしてから調理を始めましょう。
- エプロンを着けて、三角きんやバンダナを巻くなど、調理中に髪の毛が入らないようにしまし
よう。
- 石けんで手を洗いましょう。

～ 調理開始 ～

- しっかり加熱する。
- 汁けをしっかり切ってつめる。
- 完全に冷ましてからつめる。



給食のじかん「みんなで楽しく、おいしくいただきます！」