

# 第1回お弁当計画

年 組 氏名

【 目標:主食、主菜、副菜のバランスを考えて一食分のお弁当を自分で作ってみよう!! 】

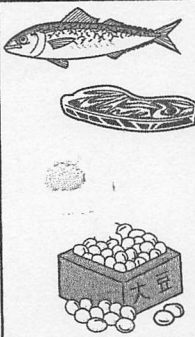

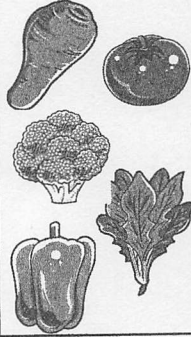



1 お弁当のテーマー

2 お弁当のメニューを考えてみよう (主菜は1品もしくは2品、副菜は2品以上あると理想的です。)

	主食	主菜		副菜	副菜	その他
献立名						牛乳
材料名						牛乳

※果物は、その他に入れる。

2. お弁当に使う材料を6つの食品群に分けてみよう

6 つの 基礎 食品 群	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	魚 肉 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン 麺 いも 砂糖	油類
						
使う 材料名						

3. お弁当の出来上がりイメージ図 ※いろどりを確認するために、色をぬりましょう。



4. 工夫したところ等を書きましょう。

担任確認印