

《 12月21日(火)のお弁当はいかくカード 》 3・4年生用



《めあて》

() 年 () 組 名前 ()

1 食べ物に関心をもつ	2 健康な体を作る	3 楽しく料理をする	4 感謝の心をもつ
- 料理に使われている食べ物の名前がわかる。 - 産地や根段を見て、食べ物を選べる。	家族と一緒に弁当に入れる「主なおかず」と「野菜のおかず」を考える。	- 家族と一緒に買い物に行き、必要な食材を選ぶ。 - 家族とともに、弁当を調理する。	- いつも食事を作ってくれている人に、感謝する。 - 残さず食べる。

めあて1、2

目当てをよく読んで、お弁当の計画を立ててみよう！

☆地元の食材が使えた
君は、素晴らしい！

1 どんなお弁当にしますか？

絵でも言葉でもいいです。お弁当をイメージしてみよう！

※お弁当箱の容量は、600ml～700ml 位がおすすめです！

言葉（おかずの名前や使う食べ物をかける人）はここに書こう。

給食では、牛乳とはし、おぼんが出ます。

《 お弁当ふいかえいカード 》

3・4年生用

※こちらはお弁当の日がおわってから書いてね。

めあて3、4

1 自分でできたことに○をつけてみよう。

- () お弁当に入れる物を考えた。
- () 家族と一緒に、必要なものを準備した。
- () お弁当に必要なものを、家族と一緒に買い物に行けた。
- () 朝、早起きをした。
- () お弁当を作るための、お手伝いをした。
- () お米をといだり、おかずをお弁当箱につめたりした。
- () お弁当のおかずを自分で作れた。
- () 使ったものを片付けたり、洗ったりした。
- () 残さず、食べられた。

おうちの人からひとこと

2 お弁当作りをして、気が付いたことや作ってくれた家族に感謝の気持ちを書いてみよう。

先生からひとこと

栄養士からひとこと



【令和3年 12月23日(木)に、担任の先生に提出してください。】