

④作り方
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。

免疫カ了っフ 夏カゼ知らず バランス弁当!!

●色とりが良いい弁当は バランスが良いと聞いたので

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ にこだわり、作りました

- ① 主食のご飯は十六雑穀を、
加えて栄養のバランスを良くし
を加えさっぱりと食べられるようにした
- ② 人参、ピーマンのごま油炒め
人参、ピーマンは緑黄色野菜
で、栄養化も高く、水分を回復さ
せたり老化を抑える働きがある
- ③ かぼちゃの煮つけ
栗粉という品種、免疫力を
高める食材で煮くずれをしるい
- ④ ミニトマト、リコペン、ビタミン
ミネラル豊富、美肌、効果的
な成分を多く含む
- ⑤ 卵焼きはネギのみじん切りを入れ
風味を良くし、食感を楽しいの
ようにしました。
- ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

おかずのレシピ

< からあげ >

- とりもも 1枚
- にんにく 1片
- しょうが 少々
- 酒 少々
- 焼肉のたれ 少々
- めんつゆ 少々



- ① 10分ほど、たじり肉を材料を
混ぜたものに30分つけ込む
- ② 水蒸しを切り片栗粉を付けて
油で揚げる

< かぼちゃの煮つけ >

- かぼちゃ 半本
- さとう 大さじ
- だし汁 2杯
- 塩 少々



- ① かぼちゃを切る
- ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

< 卵焼き >

- 卵 2枚
- ネギ 半本
- 砂糖 少々
- 塩 少々
- だし汁 大さじ



- ① フライパンを温める
- ② 材料を混ぜて油を引いたフライパン
で2回位に分けて入れて巻けるが
よい

< ピーマン人参ごま油炒め >

- ピーマン 大さじ
- 人参 1本
- 塩 コシユウ

- ① 材料を細切り
- ② フライパンにごま油を引きピーマン
人参を炒める
- ③ 塩、コシユウを味付けする

< ミニトマト > 洗ってヘタを取る。

⑤盛りつけ図(完成写真など)

免疫カ了っフ 夏カゼ知らず バランス弁当!!



～家庭からのコメント～

お弁当を作る機会などないから、今回のこの学習で、T.T.で作るだけでなく、食品には色々な栄養素がある事、食べ物で日本の調子を整えらるることを学ぶ様です。父親も息子の手作り弁当を嬉しく丁寧に作り、「美味かった」と言われて、本人も嬉しくでした。手の込んだものは作れませんでしたが、私の(母)のアドバイスを受けながら丁寧に作り、上出来でした。 ～母～

～反省・感想など～

今回のお弁当作りで食の大事さや、お弁当の色合いなどいろいろの事がわかりました。いつかまた機会があればいろいろのことについてチャレンジしてお弁当を作りたい。

夏の暑い時期での食中毒に注意して、作った材料に火を通しお弁当につめました。