



11月17日は「自分で作るお弁当の日」でした。今年度二度目の、自分で作ったお弁当はどうでしたか？前回よりも、工夫を凝らしたお弁当を作ることができたでしょうか。今回の目標は、「赤、黄色、緑の彩りも意識した献立を考えよう」「おうちの人へ手伝ってもらいながら、全て自分で準備しよう」でした。目標を達成することができましたか？みんなのアイディアが詰まったお弁当を紹介します。いろいろなお弁当を参考にして、ぜひ新しいメニューにも挑戦してみてくださいね。

＼秋を感じるお弁当／＼秋のおとずれ弁当／

＼オムオム弁当／



＼てんこ盛りゆかりご飯弁当！／＼すき焼き弁当／



＼ハンバーグ弁当／

＼超時短！

せいろ弁当／

＼梅干し弁当／



＼のり弁／



＼鮭弁当／

＼好物弁当／

＼イタリア弁／



＼手羽先弁当／

＼唐揚げ弁当／

＼照り照りチキン弁当／

＼ミートボールと愉快な仲間達弁当／＼のり弁＼＼スペインオムレツ風弁当／



＼ぴよぴよランチ／

＼しゃきしゃき弁当／

＼スーパーおにぎり弁当／

＼彩り弁当／

＼三色弁当／

＼ベイマックス弁当／



せいろとは…木の枠の底に張った場所に食品をのせ、下から湯気を通して食品を蒸す調理器具のことです。



め た もの 目にいい 食べ物クイズ

Q つぎの食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）



秋が旬の食材

いくつ知っているかな？ 知っているものをチェックしてみてね。

- さんま (漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です)
かんじ
さんま
あき
さかな

秋さば (頭に「秋」という言葉がつきます)
あき
あたま
あき
ことば

秋さけ (頭に「秋」という言葉がつきます)
あき
あたま
あき
ことば

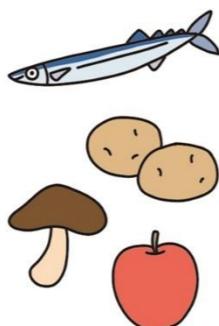
いなだ (漢字で書くと「鰯」。サカナ偏に秋です)
かんじ
いなだ
へん
あき

里いも 玉ねぎ 柿
さと
たま
かき

栗 ぶどう きのこ
くり
ぶどう
きのこ

ジャガイモ りんご 米
こめ
りんご
べい





先生方のお弁当もご紹介！



カラフル時短弁当！焼き鳥に、肉じゃがは豚肉を入れて、お肉を食べてボリューム感を出しました。朝作つたのは、力二かまを油で炒めただけです。他は残り物をチン！

彩りを意識したつむりですが、集中して作っていると緑がないことに気づきました。次回リベンジします。



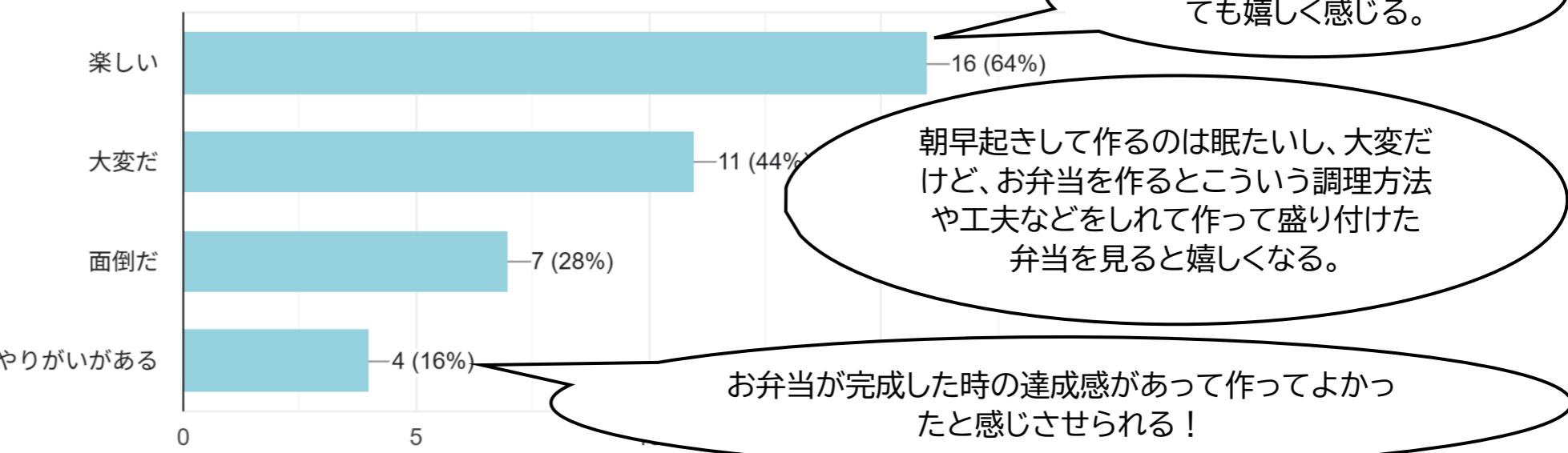
前日に、筑前煮ときんぴらを作つておきました。
しかし、気がつくと真っ茶色に・・・なので、ブロッコリーを添えました。

「お弁当の日」を振り返って…



今回の振り返りでは、ほとんどの質問に対して「自分のみで用意した」と答えてくれた人が前回よりも少ない結果でした。次回は今年度最後のお弁当の日です。自分でできるよう、調理方法や献立を工夫しましょう。

正直お弁当の日は…（複数回答）



今回の感想では、前回よりも「楽しい」「やりがいがある」と答えてくれた人が増えました。自分なりに自由に献立を考えられること、みんなと食べるお弁当の特別感を味わい、楽しみにしている人もいるようです。一方で、朝早く起きて準備する必要があることで、「面倒」と答えた人も増えました。

時間のない時はすべて手作りではなく、昨日作った残り物や早く作ることのできるメニューに変更するなど、工夫できることはたくさんあります。その時の状況に応じてメニューを考えることができると良いですね。

～保護者の皆様へ～

食材の買い出しから、片付けまで、お忙しい中ご協力をいただき、ありがとうございました。生徒は回数を重ねるごとに、旬のものを入れたり、栄養バランスを考えたりすることができるようになって、調理の幅が広がっていると感じています。次回は1月です。次回が今年度最後の「自分で作るお弁当の日」となります。ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。