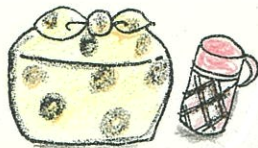




おべんとうだより 2020年 曾我小学校



2001年、香川県の滝水小学校で始まった“弁当の日”は、今、全国2000以上の小中学校で実施されています。曾我小学校も、今年で6回目を迎える予定でしたが、来年に延期となりました。学校がお休みの間、来年にに向けておうちでチャレンジできることなどを見つけてみるのもいいかもしれませんね。

小さな一歩が、大人への一歩にきとつながっていくと思います。近くから、先生方といっしょに応援しています♡

先生たちの好きな、 お弁当メニューランキング！



他にも、おなかがなりそうなのメニューが...



グラタン



おいなりさん



てりやきチキン



校務員 北村さん

おすすめお弁当レシピ♡



ぶた肉のまきまきを紹介しまーす！

教務 松尾先生

- ① うす切りのぶた肉に、
ヤ、などお好みの具をまきます。
にんじん アスパラ
- ② フライパンに油をひいて
①を焼いた後、最後に焼肉の
タレなどをかけて仕上げると
おいしいですよ♡

まごに、からあげを
よくつくりますよー！

- ① 前の日の夜に、しょうゆ、酒、しょうが
でとり肉に下味をつけておく。
- ② 朝、からあげ粉をつけて、油で揚げて
できあがり！

おうちの人と相談して、できることから チャレンジしてみよう！！

① メニューを考える



④ おうちの人といっしょに つくる。



できないかも...？
と思っている料理も、
力を合わせれば、
きっとできるかも！



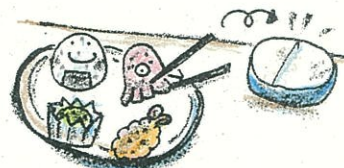
② お買い物にいっく



スーパーへ行くと、
季節のたべ物や値段、
産地...など発見がいっ
はいありそう！
買いもの袋をもつおま
伝いもできるかな？

③ お弁当箱につめてみる

どんなふうにつめたら
きれいかな...、重かはいかな...



⑤ 自分で一品つくってみる。



- ・ おにぎりをつくる
- ・ ミニトマトを洗う
- ・ 自分が食べたい料理に
チャレンジしてみる...
何でも、できそうなことを
やってみよう！

⑥ 自分で全部つくってみる。

自分で考えて、進めることは、大きな
大きな大一歩！失敗しても、経験
は自分のたからものになるね♡

⑦ 洗いものをする。

料理をした後の後片付けは、
とても大事だね♡そして、
持ち帰ったお弁当箱を
“ごらそうさま”の気持ちをこめて
洗えるとすてきだね！

