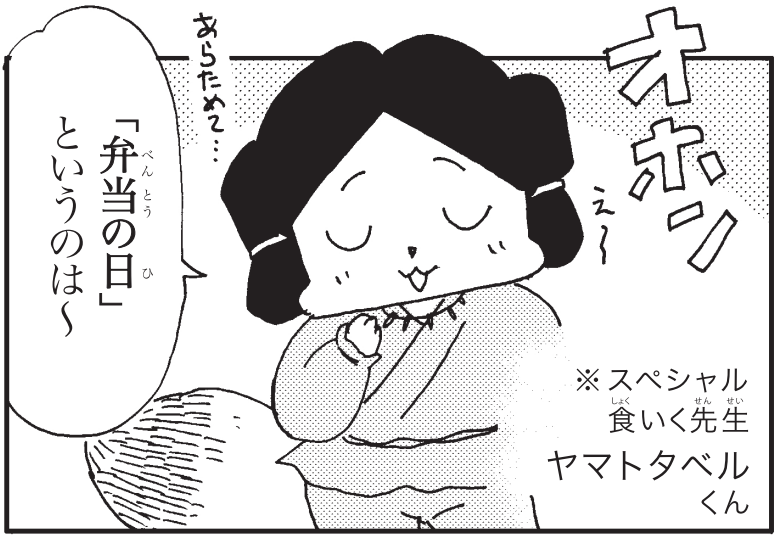
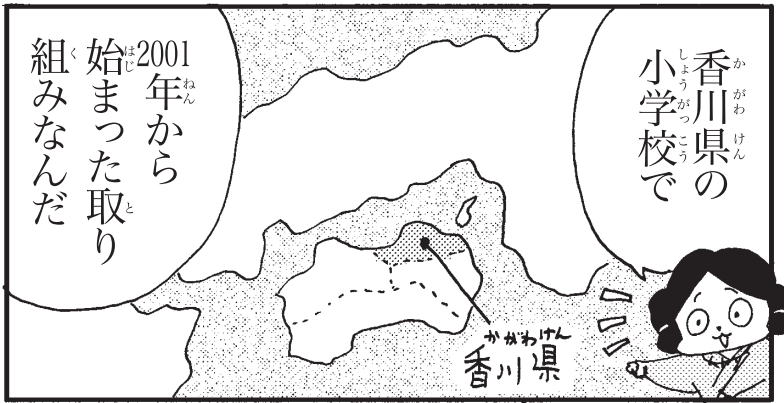


オホッ



※スペシャル  
食いく先生  
ヤマトタベル  
くん



2001年から  
始まった取り  
組みなんだ

香川県の  
小学校で

香川県



自分で

子どもたちが

お弁当を  
作って食べる...

それが  
「弁当の日」  
なんだよ

自分ごと  
作りましたよー  
私もー



お弁当作りは  
いろいろな  
過程があるよね



買い物

調理

献立作り

片付け

お弁当話

メニュー  
お弁当し  
煮つけ...



香川県の  
小学校では

これらをすべて  
子どもたちが行い

大人は口出しや  
手出しを  
しないという

約束のもと  
行われるんだ



全部  
自分たちで!?

みんな苦労した  
けど、その分  
達成感があつて

この取り組みは  
大成功だったんだ

※ヤマトタベルくん...京都府広報監まゆまろから任命されたスペシャル食いく先生





**主食**

炭水化物の供給源である  
ごはん、パン、めん、パスタなど  
を主材料とする料理

**主菜**

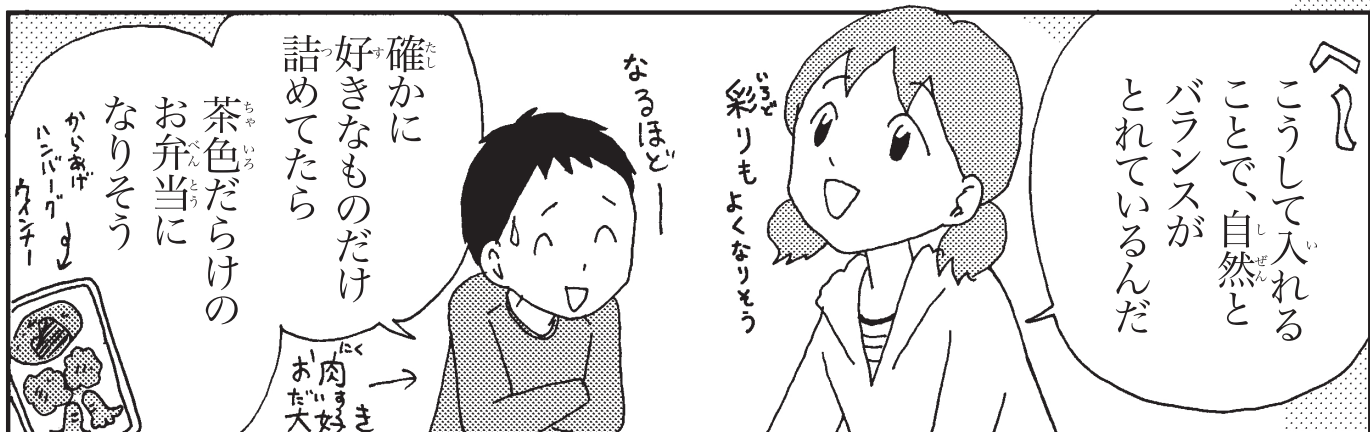
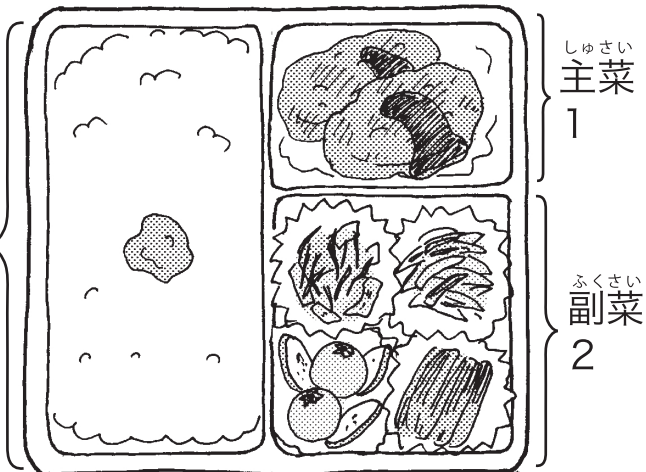
たんぱく質の供給源となる  
肉、魚、卵、大豆および大豆  
製品などを主材料とする料理

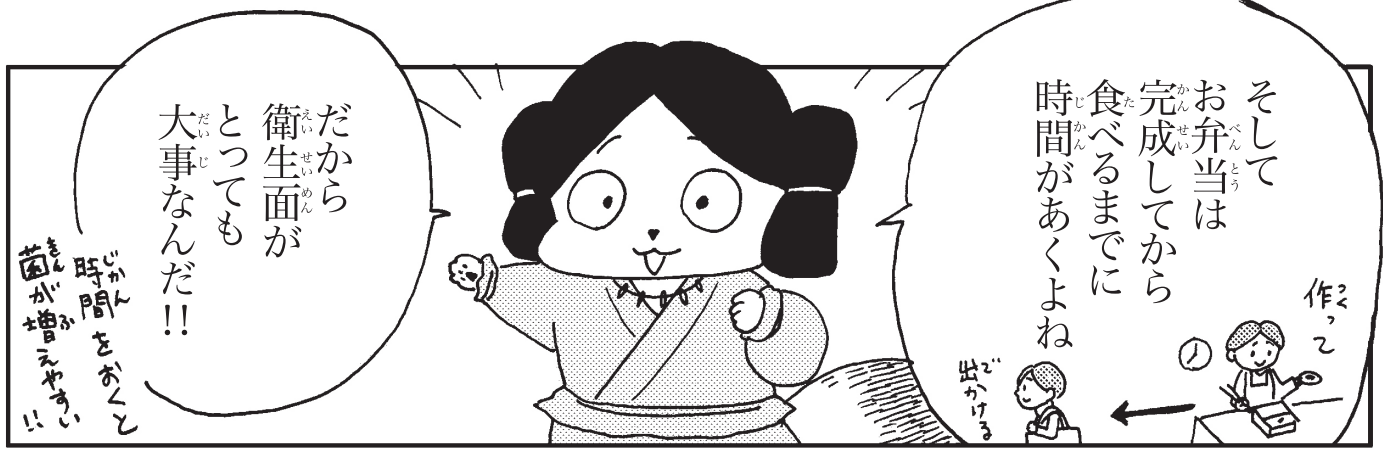
**副菜**

各種ビタミン、ミネラルおよび  
食物繊維の供給源となる  
野菜、いも、豆類(大豆を除く)  
きのこ、海藻などを主材料と  
する料理

引用: 農水省「食事バランスガイド」HP

主食:主菜:副菜  
= 3:1:2





# START

手や 調理器具を しっかり洗う

調理のとき

しっかり 火を通す

野菜や果物は しっかり水洗い

ごはんやおかずは しっかり冷まして から入れる

冷めこから

詰めるとき

お弁当箱は しっかり洗って きちんと乾かす

うめぼし

抗菌・殺菌効果が 期待できる食べ物 を利用する

パセリ

汁気の多いものや 生ものは避ける

カレー

お刺身

汁気をきってから 詰める

冷めてからフタをする

# GOAL

できあがり

なるべく早く 食べよう

暑い日は 保冷剤を使うと good!!



