

★ネーミング🍌🍌🍌

(ハンバーガー👍)

) 弁当



ここがPOINT！

この前、カルシウムが足りなかったんで、野菜いれたいめを入れました!!
バランスをきちんと考えました。

★実践してみたの感想（家族からの言葉があれば書こう）

朝早く起きるのは辛かったけど、バランスを考えて作るのは初めてだったのど結構たのめながらできました。

★友達からのコメント

• ハンバーガーの工夫がすごかった! by
• バランスが取れていて、特にハンバーガーやみじきがいそうでした by
• いじりな食材があった、バランスがいいよ!

★写真を貼ろう

自己評価



1. 味
(A) B C D)
2. 彩
(A) (B) C D)
3. 栄養
(A) B C D)
4. 食材
(A) B C D)

所要時間
(45)分

★ネーミング👍👍👍👍

(ボリューム————ムアップ!) 弁当



ここがPOINT!

前回よりボリュームアップさせて、カルシウムを摂るためにごまを入
れました。冷凍食品を1つも使いませんでした!

★実践してみたの感想(家族からの言葉があれば書こう)

コロッケは冷凍食品だと何分かチンすればできるけど、
1から作ってみると、とても時間がかかった。今回は品数が
少なかったのでも少しずつ増やしていこうと思う。

★友達からのコメント

冷凍食品を使ってる良い
たまご焼きが良いヤキ加減
コロッケが彩・色OK
カルシウムをおま"なえてOK 品数を増やす

★写真を貼ろう

自己評価



1. 味
(A B ☒ C D)
2. 彩
(A ☒ B C D)
3. 栄養
(A B ☒ C D)
4. 食材
(A B ☒ C D)

所要時間
(60)分

★ネーミング🍌🍌🍌

(手作り) 弁当



ここがPOINT!

なるべく栄養バランスよく。
肉・魚・野菜とうまく組み合わせた。

★実践してみての感想（家族からの言葉があれば書こう）

朝早く起きて作るのが眠むたかったです。
手伝ってくれる人がいなく自分一人でするのが大変でした。

★友達からのコメント

ボリュームがあって、いろいろが良い!

★写真を貼ろう



自己評価

1. 味
(A) B C D)
2. 彩
(A) B C D)
3. 栄養
(A) B C D)
4. 食材
(A) (B) C D)

所要時間
(30)分

★ネーミング🌟🌟🌟🌟

(野菜) 弁当



ここがPOINT！

前回より野菜を多くするというテーマで"取組んだ"。
野菜は買わないで、もらったものを使った。

★実践してみての感想（家族からの言葉があれば書こう）

はじめてお弁当を作りました。
意外に「つめることが難しくて 時間がかかった。」

★友達からのコメント

食材を知り合の人にもらっていたのがよかった。

★写真を貼ろう



自己評価

1. 味
(A B C D)
2. 彩
(A ☒ B C D)
3. 栄養
(A B ☒ C D)
4. 食材
(A ☒ B C D)

所要時間
(20) 分

★ネーミング🍌🍌🍌

(ヘルシーとは言えなければエネルギー摂取は不可欠) 弁当



ここがPOINT!

ご飯の土にのってる野菜
おまけは全体的にエネルギーが高いもの

★実践してみての感想（家族からの言葉があれば書こう）

冷凍食品が多いのはわりになってしまいました。
もっと時間があればビタミンの多い食材を使えたので、
次はそういったことを考えてつくりたいです。

★友達からのコメント

腹にたまりそうな弁当だね。
野菜入れた方がいいよ。
ふっふにうまむ。野菜が足りないのが残念...

★写真を貼ろう



自己評価

1. 味
(A) B C D)
2. 彩
(A) B (C) D)
3. 栄養
(A) (B) C D)
4. 食材
(A) B C D)

所要時間
(45)分