

給食だより

平成26年度4月特別号
深谷市立豊里中学校

4月23日(水)は「お弁当の日」です



4月23日(水)は「お弁当の日」です。日頃、おうちの方に作ってもらうことが多いと思いますが、今回は自分で作ってみてはどうでしょうか？全部作れる人、少しかけ作れる人は、おうちの方にサポートしていただきながら、お弁当作りに挑戦してみましょう！！

お弁当作りの注意点！



- ① 調理前には必ず手洗いしましょう。
- ② 中までしっかり火を通しましょう。生焼け注意です！！
- ③ 盛りつけの時は、さい箸を使いましょう。
- ④ 水気、汁気をきり、十分冷ましてから「ふた」をしましょう。

お弁当作りのポイント★

火の通り注意！

主菜
(主にたんぱく質)
肉・魚・卵・豆腐を使った料理：
ウインナー、ハンバーグ、
卵焼き、焼き魚など

副菜
(主にビタミン)

野菜や海藻類、
きのこ：
ブロッコリー、ミニトマト、
野菜炒め、煮物など

梅干しを入れよう！

主食
(主に糖質)
ご飯、おにぎり
など

**おにぎりをにぎる時は
ラップを使おう！**

下味をつけたり、
タレを絡めたりなど、
しっかり味付けを
すると、冷めても
美味しく食べられます♪