

《おべんとう計画カード》

小学校3・4年生版

年 名前

★おべんとうづくりのポイント！



- ① **おおきさ** ぴったり！
- ② **いろどり** きれい！
- ③ **しゅしょく(主食)** 3, 主菜1, 副菜2！
- ④ **それぞれことなる** 調理法！
- ⑤ **うごかない** ！

	えらぶときに気をつけること
キャベツ	<p>1 <u>ずっしり重くて、みずみずしいもの</u></p> <p>2 かるくて、葉がしんなりしていたり、乾燥しているもの。</p>
にんじん	<p>1 くきのつけ根が細いもの、皮の表面がなめらかなもの</p> <p>2 <u>くきのつけ根が太いもの、皮の表面がぼこぼこしているもの</u></p>
ごぼう	<p>1 <u>どろがついているもの、ひげが少なく太さが均一なもの</u></p> <p>2 どろが洗い流されているもの、ひげが多く、細長くのびているもの</p>
きゅうり	<p>1 イボをさわっても痛くないと感じ、形は、はじめが太く、真ん中が細いもの</p> <p>2 <u>イボをさわると痛いと感じるくらいピンッとほっている、形は太さが同じ</u></p>
とり肉	<p>1 <u>透明感があるピンク色で、肉に厚みがあるもの、パックに肉汁が出ていないもの</u></p> <p>2 こいピンク色で、肉の厚さはうすいもの。パックに肉汁が出ているもの</p>
ぶたひき肉	<p>1 全体が赤く、黒っぽいもの</p> <p>2 <u>全体の色が均一なピンクのもの</u></p>