

※コピーをしますので、  
ボールペンか2Bのえんぴつ  
で記入してください。

募集テーマ： **野菜たっぷり弁当**

タイトル	筋肉弁当
------	------

学校名	◆写 
□之津 小学校・(中学校)	
学年	
3 年	
性別	
(男)・女	

「食べてもらう人(家族や友達など)へのメッセージ」を、書いてください！

お父さん のために作りました。

最近、お父さんは、体をきたえているので、夕飯の  
質が多めのメニューを考えました。ゴーヤは、西有家産、  
ほうれん草は 南有馬産と地元の食材を使用しました。ささみ  
はレモンをしぼり、蒸ました。おいしく食べてね!!

「食べた人(家族や友達など)からの言葉」を、書いてください！

遠くにお住まいなどで実際に食べてもらえない時は書かなくていいです。



父 より 味付けがよく、おいしくいただきました。出汁  
を生かした味付けがよく、ごはんが進みました。ほうれん草、ゴーヤ  
の味も鶏肉の味をうまく引き出していて、元気になりました。ありがとう!

※コピーをしますので、  
ボールペンか2Bのえんぴつ  
で記入してください。

募集テーマ： **野菜たっぷり弁当**

タイトル	夏の野菜弁当
------	--------

学校名	
口え津	
小学校・中学校	
学年	
性別	
3年	
男・女	

「食べてもらう人(家族や友達など)へのメッセージ」を、書いてください!

家族	のために作りました。
夏は汗をかいて塩分が必要となるので、	
普通より少し塩分を多くしました。	
暑さに負けないように水分もいっぱい取って	
夏をのりにえよう!!	

「食べた人(家族や友達など)からの言葉」を、書いてください!

遠くにお住まいなどで実際に食べてもらえない時は書かなくていいです。



姉	より
おうちに味が染みてて、とてもおいしかったです。	

※コピーをしますので、  
ボールペンか2Bのえんぴつ  
で記入してください。

募集テーマ： **野菜たっぷり弁当**

タイトル	お仕事頑張れ！弁当
------	-----------

学校名	
学校名	
小学校・ <u>中学校</u>	
学年	
3年	
性別	
男・ <u>女</u>	

「食べてもらう人(家族や友達など)へのメッセージ」を、書いてください！

お父さん のために作りました。

一生懸命働いてくれているお父さんのためにハムや卵で応援の気持ちを入れてボンボンにしたり、お弁当を食べて昼からまた頑張ってもらおうように肉をたくさんいれました。また、スイカみたくにして季節感をたしました。弁当を毎朝から作るのは結構大変なことが分かりました。これから、たまにまた作ってみたいですね。

「食べた人(家族や友達など)からの言葉」を、書いてください！

遠くにお住まいなどで実際に食べてもらえない時は書かなくていいです。



父より おにぎりの顔マークがかわいくて、たべるのがもったいながた。夏の昼に合、もり、4つがさっぱりして、食欲がわいておいしくいただけました。毎日でも良いです。

※コピーをしますので、  
ボールペンか2Bのえんぴつ  
で記入してください。

募集テーマ： **野菜たっぷり弁当**

タイトル	野菜 多めの栄養たっぷり弁当
------	----------------

学校名	
小学校・ <u>中学校</u>	
学年	
3 年	
性別	
男・ <u>女</u>	

「食べてもらう人(家族や友達など)へのメッセージ」を、書いてください!

お母さん のために作りました。

いつも自分たちのために仕事をがんばって、くれて  
いるので感謝の気持ちこめてつくりました!!

「食べた人(家族や友達など)からの言葉」を、書いてください!

遠くにお住まいなどで実際に食べてもらえない時は書かなくていいです。



母 より

色鮮りもとてもきれいで、野菜たっぷり見てめも味もとても美味し  
か、にいての元気とパワーがでました!! ありがとう、こころさまでいい♡