

募集テーマ： 野菜たっぷり弁当

タイトル	栄養満点弁当
------	--------

学校名	◆写 
北有馬 小学校・中学校	
学 年	
1 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。
家庭科で勉強した6つの基礎食品群をすべてとることができるように 栄養バランスを考えてつくりました。	
1番工夫したところは、2群をかんたんにとれるようにひじきの煮物とチーズ をいれたことです。おいしく食べてください。	

「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
ご飯とおかずの2段弁当で、ご飯には梅干し、ごま塩がまぶしてあって夏の汗 をかく時期にぴったり。おかずは、赤緑黄色と色とりどりでとても食欲が湧いてとても 美味しかったみたいです。また作ってください。	

募集テーマ： 野菜たっぷり弁当

タイトル	オムライス 弁当
------	----------

学校名	◆写真 
北有馬	
小学校・中学校	
学 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！

妹とお母さん	のために作りました。
卵と野菜をたくさん使いました。	
夏バテしないようにたくさん食べてね。	

「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。



母	より
オムライスは、バターがきいていてとてもおいしかったです。	
野菜もたくさんあり、夏バテの人にはぴったりのお弁当でした。	

募集テーマ： 野菜たっぷり弁当

タイトル	苦手な野菜のお弁当
------	-----------

学校名	◆写真	
北有馬		
小学校・中学校		
学 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！

母	のために作りました。
私が苦手な野菜を使って作りました。	
ごぼう・にんじん・コーン・ピーマン・いろんな使い方で作ってみました。	

「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
いろんな野菜を使って工夫されたお弁当でした。	
ピーマンのベーコンとチーズ焼きが美味しかったです。	

募集テーマ： 野菜たっぷり弁当

タイトル	栄養満点弁当
------	--------

学校名	
北有馬 小学校・中学校	
学 年	
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！

家族	のために作りました。
いつも、がんばって働いてくれてありがとう！	
この弁当を食べて、がんばってね。	
これからもよろしくね！	

「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。



母	より
家庭菜園でとれた野菜も上手に使っておいしく作りました。楽しく作れて良い機会となりました。	

募集テーマ： 野菜たっぷり弁当

タイトル	野菜たっぷり弁当
------	----------

学校名	
北有馬	
小学校・中学校	
学 年	
性別	

「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！

父	のために作りました。
野菜をいっぱい食べてください。	
キッシュはかんたんなので、気が向いたらまた作ろうと思います。	

「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
どれも美味しくて また食べたいと思いました。	
特にきんぴらごぼうは苦勞した分だけ味もひとしおでした。	