

※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： おいしく健康 3・1・2弁当

タイトル	長生き弁当～地元の野菜で栄養満点弁当～
------	---------------------

学校名	◆写 
有家 小学校・ <u>中学校</u>	
学年	
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！

大・大好きな祖母 のために作りました。
 大好きな母を産んでくれて、私をとっても可愛からしてくれる大七なおばあちゃん。おばあちゃんが家庭菜園で作ってくれた野菜を中心に、卵も肉も全て地元産にしました。ひょうろ・そうめん・南島原を沢山詰めています。コロッケはおからと野菜と2つバージョン。私の全てでおばあちゃんの為に作りました。ハムと一緒に巻いた、おばあちゃん作の青じそは夏バテを飛ばしてくれます。100歳以上糸色対長生きしてお!!肉じゃかはおばあちゃんの味に

「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。嬉しいです。

おばあちゃん より (母代筆) いつもおばあちゃんの味料理してくれます。このお弁当は、
 彩りも味も最高でした!! 南島原で生排、80年生きてきたので、地元産、特産品のお弁当
 で100歳以上生きぬくパワーをもらいました。少し体調を崩していますか。このお弁当
 は完食しました。元気になってまた家庭菜園を始めるとは言っています。北有馬産のお米とても
 合うおかげです!!

募集テーマ： おいしく健康 3・1・2弁当

タイトル	初めての弁当
------	--------

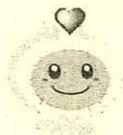
学校名	◆写真 
有家 小学校・中学校	
学年	
性別	
男・女	

「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！

ママ(おじ) のために作りました。
 少ない材料に、お母さんに手伝ってもらい、1群から6群までの
 食べ物を使って作りました。

「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。



ママ(おじ)より
 初めて作った人にしては、上手に味付けも良かったし、
 美味しく頂きました。また作ってもらいたいと思います。

募集テーマ： おいしく健康 3・1・2弁当

タイトル	今日も💪 ファイト弁
------	------------

学校名	
有家 小学校・ <u>中学校</u>	
学年	
1 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。

最近暑くて、ばてそうになる日々…。そんな暑い中でがんばっているお母さんに「ファイトのエール」もおくるために作りました。

お母さん、仕事がんばって！ ファイト！

「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 お弁当箱 あけた時に かわいい ムタさん
の 顔に 癒されました。味つけもちょうどよく、食がよすすみ
元気に 存りました。ありがとう！ また よろしくね！

募集テーマ： おいしく健康 3・1・2弁当

タイトル	栄養バランス弁当
------	----------

学校名	◆写真 
有家 小学校・ <u>中学校</u>	
学 年	
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！

兄 のために作りました。

なるべく嫌いなものは、入ないようにしました。
油ものばかりだと栄養バランスがたよってしまうので、野菜のいためものを入れました。
あと、卵焼きはさしづりに作ったので表面がこげてしまいましたが、味には自信があるので大丈夫です。

「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。



兄 より野菜が少し固かった。それ以外はおいしかったです。

募集テーマ： おいしく健康 3・1・2弁当

タイトル	感謝を込めて。
------	---------

学校名	
有家 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！

お母さん のために作りました。

いつも、仕事や家事を暑い中私たちのためにがんばって
いるお母さんに感謝の気持ちを含めて作りま
した。よろしく食べてくれるといいです。それから
も、ぶっかき合うことがないかもしれません。か
れ永くよろしくお原真いします。

「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。



お母さん より

早く作っていて驚きました。卵やまが上手に焼けていて良かったです。
とても幸せな昼食でした。