

こども防災未来宣言シート ~できるだけ多くの人が健康に過ごせる1日分のこんだて~



A グループ

「できるだけ多くの人が健康に過ごせる1日分のこんだて」 ①

名前: []

主食		主菜	副菜	
朝	カンパン	[]	朝	ツナマヨコーン
昼	おがゆ		豆	ツナコン・マヨネーズ
夜	ごはん		豆	フルーツサラダ
	水		朝	みそ汁
			昼	【豆腐、アボカド、トマト】
			夜	カレー、トマト、カボチャ、コロッケ
			夜	【トマトカレー】

私たちが工夫したことや大切なと思うこと
工夫した所はアレルギーや小さい子でも食べられるようにした。
大切な所は、できるだけ赤・緑・黄の食材を入れること。

工夫した所は、アレルギーや小さい子でも食べられるようにした。
大切な所は、できるだけ、赤・緑・黄の食材を入れること。

温かい物を食べたい。栄養バランスに気をつける。

「できるだけ多くの人が健康に過ごせる1日分のこんだて」 3グループ

名前: []

主食		主菜	副菜	
朝	うめぼしご飯	[]	朝	みそ汁
昼	トマトスライス		豆	おやき
夜	おもち		豆	デザート
	水		朝	みそ汁
			昼	【豆腐、アボカド、トマト】
			夜	カレー、トマト、カボチャ、コロッケ
			夜	【トマトカレー】

私たちが工夫したところや大切な思うこと
私たちが工夫したところは栄養に気を使いつつも調味料などを使って味にこだわったところです。

私たちが工夫したところは、栄養に気を使いつつも調味料などを使って味にこだわったところです。

B グループ

バランスよくとれるように考えた。

「できるだけ多くの人が健康に過ごせる1日分のこんだて」 5グループ

名前: []

主食		主菜	副菜	
朝	カンパン	[]	朝	バナナ
昼	スパゲティ		豆	漬物
夜	お米		豆	大根サラダ
	水		朝	みそ汁
			昼	【豆腐、アボカド、トマト】
			夜	カレー、トマト、カボチャ、コロッケ
			夜	【トマトカレー】

私たちが工夫したところや大切な思うこと
バランスを考える 同じ物を使わない。

バランスを考える。同じ物を使わない。

赤・黄・緑をバランスよく食べる!

「できるだけ多くの人が健康に過ごせる1日分のこんだて」 4班

名前: []

主食		主菜	副菜	
朝	カンパン	[]	朝	バナナ
昼	スパゲティ		豆	漬物
夜	お米		豆	大根サラダ
	水		朝	みそ汁
			昼	【豆腐、アボカド、トマト】
			夜	カレー、トマト、カボチャ、コロッケ
			夜	【トマトカレー】

私たちが工夫したところや大切な思うこと
バランスよくとれるように考えた。

「できるだけ多くの人が健康に過ごせる1日分のこんだて」 6グループ

名前: []

主食		主菜	副菜	
朝	バナナ	[]	朝	バナナ
昼	お米		豆	漬物
夜	お米		豆	大根サラダ
	水		朝	みそ汁
			昼	【豆腐、アボカド、トマト】
			夜	カレー、トマト、カボチャ、コロッケ
			夜	【トマトカレー】

私たちが工夫したところや大切な思うこと
赤黄緑をバランスよく食べる

Cグループ

「できるだけ多くの人が健康にすごせる1日分のこんだて」

名前: _____

主食		副菜	
朝 (カンパン)	主菜 (魚肉ソーセージ)	朝 (みかん)	副菜 (切り干し大根の煮物)
昼 (カレー)		昼 (バナナ)	
夜 (トマトスパゲティ)	夜 (ツナのサラダ)	夜 (やきとり)	

私たちが工夫したことや大切だと思うこと

果物は悪くならないうちに食べるようにした。
切り干し大根はコーンの汁でもどした。

バッククッキングのごはんとカレー。
ごはんだけではなく、のり、うめぼしも入れた。
すぐできるようにした物。
なるべくたくさんの野菜を使ったサラダ。

「できるだけ多くの人が健康にすごせる1日分のこんだて」

名前: _____

主食		副菜	
朝 (ごはん・卵の味噌汁)	主菜 (ソーセージ)	朝 (バナナ)	副菜 (トマトのなつめ・コン)
昼 (もち・おろし・お味噌汁)		昼 (ツナ)	
夜 (おにぎり)	夜 (やきとり)		

私たちが工夫したことや大切だと思うこと

朝、昼はバッククッキングで調理します。
朝と昼は主食・主菜・副菜を混ぜて作りました！
夜はナベにして、野菜をたくさんとれるようにしました。

「できるだけ多くの人が健康にすごせる1日分のこんだて」

名前: _____

主食		副菜	
朝 (おにぎり・わかめマヨネーズ)	主菜 (みそわかめ・ツナ)	朝 (みかん・にんじん)	副菜 (トマトのなつめ・コン)
昼 (スパゲティ)		昼 (魚肉ソーセージ)	
夜 (もち)	夜 (しょうゆ・やきとりのなつめ)		

私たちが工夫したことや大切だと思うこと