

お弁当計画・振り返りカード 中学校版

年 組 氏名

1. お弁当のメニューを考えてみよう

献立名	
材料名	

2. お弁当に使う材料を6つの食品群に分けてみよう

使う 材料名	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	魚 肉 卵 大豆	牛乳 乳製品 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン めん いも 砂糖	油類

3. お弁当の出来上がりイメージ図



4. 作ってみた感想

5. これからのお弁当づくりで気をつけたいこと（工夫や改善点など）

6. 家の人から