

南 中 弁 当 新 聞

みなさんは、「弁当の日」がなにかを知っていますか？



『弁当の日』ってなーに？



自分の手でお弁当を作る体験を通して「生きる力」を育む「弁当の日」。
2001年に香川県の学校から始まったこの取り組みは、現在では全国へ広がっています。
この活動では、献立の企画から片付けまでの一連の流れを自分自身で担います。
みなさんでオリジナリティ溢れるお弁当を作ってみましょう！

『みなさんは、料理研究家の『S』さんを知っていますか？』

料理研究家で「ごはん同盟」としても活躍するSさんは
昨年南砂中学校で素敵なお弁当術を教えてくださいます。
Sさんが大切にしているのは、

『頑張りすぎなくていい。気楽に楽しく続けられること。』

Sさんの出版している本に記載されている言葉
「おかずは1品でもOK」「彩りは気にしなくてもいい」
「まずはごはん好きなおかずをのつけることから」
この言葉を聞き、肩の荷が下りた人もいないのでしょうか。

【S流・お弁当の鉄則】

「ごはんとおかずはしっかり冷ましてからフタをする」まずはそこをしっかりと守って好きな具材をひとつ
作ることから始めてみませんか。

「2品で満足お弁当メニュー」

「メイン1品+副菜1品」で完成！

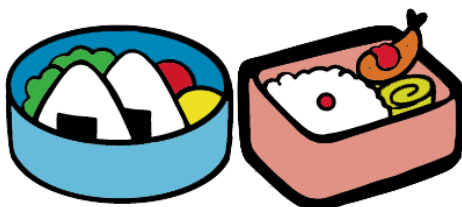
色とりどりと栄養もばっちりな組み合わせ

★メイン：『豚肉の甘辛炒め』

- ・副菜：卵焼き(黄色)ブロッコリーの塩ゆで
- ・スキマ：ミニトマト

彩りを考えたりすると難しい気もするけれど
少し工夫を加えれば大丈夫！！

心配せずに好きなお弁当を作っていこう！



みんなも作ってみよう！チャレンジ！

「弁当の日」は完璧を目指さなくてOK！
自分のことから始めてみましょう。

例えば…

- Lv.1: ごはん好きなふりかけをかけてみる
- Lv.2: 冷凍食品を1つレンジで温めてみる
- Lv.3: おかずを1品、自分で作る

