



令和 5 年度エコチル★ふくしま親子ふれあい会

# 『親子でチャレンジ マイ弁当をつくろう!』ワークシート

## ★ワークシートの使い方★

動画を見たら「マイ弁当」を作ってみよう!ワークシートはチャレンジ計画やふりかえりに使しましょう。

うらめんの「ふりかえりカード」まで書いたら、「エコチル★ふくしま郡山事務所」へ郵送してください。



ワークシートを送ってくれた人へ、講師の先生からの「栄養アドバイス」とプチプレゼントをお送りします。ご応募お待ちしております!

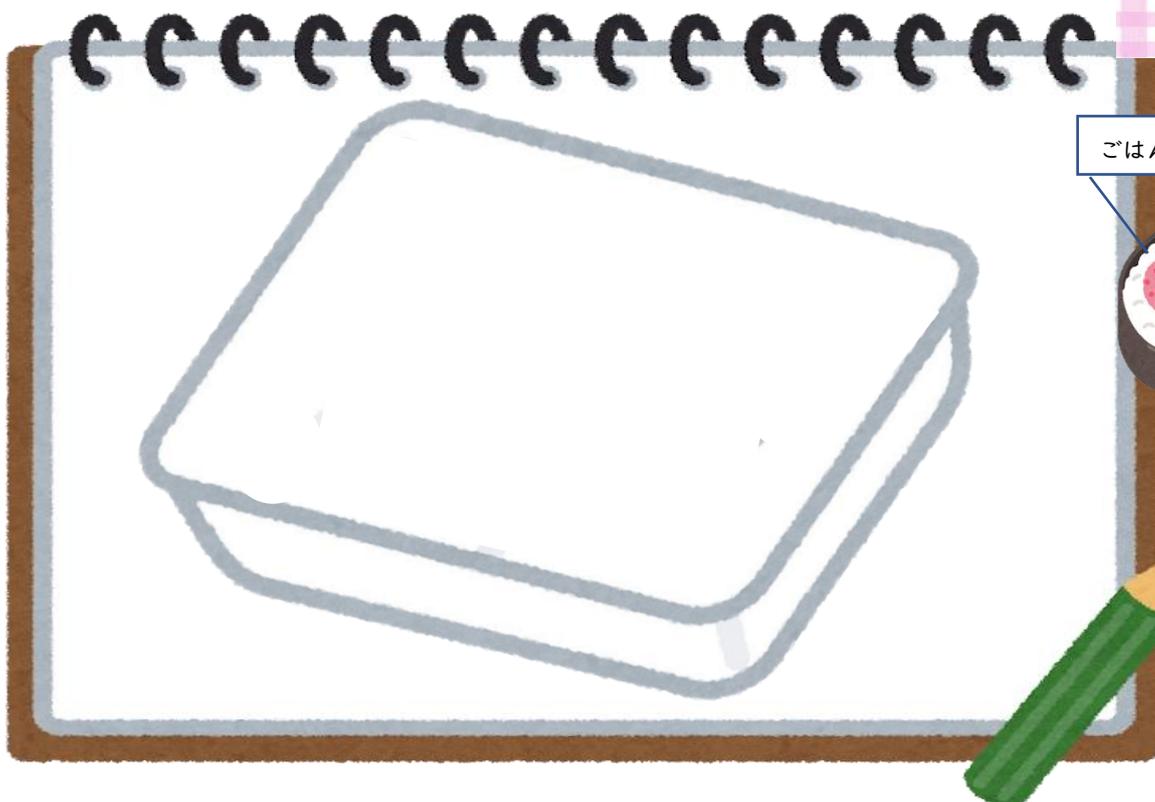


## チャレンジシート

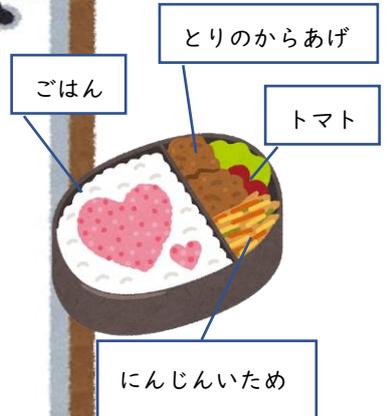
- お弁当に名前をつけてみよう! (れい:だいすきべんとう、ワクワクべんとう……など)  
( )
- こんだてなど、いっしょに計画を立てる人はだれですか? (れい:お母さん……など )  
( )
- おうちの人とマイ弁当のこんだてを考えてみよう! (れいのように書こう。) 食育ニュースも参考にしてね。

こんだて	しょくひん 食品
れい:たまごやき	れい:たまご、さとう、しお、あぶら
しゅじょく 主食 (今回は白いごはんを考えてみよう。)	米
しゅさい 主菜:	
ふくさい 副菜:	
そのほか:くだものなど	

4 お弁当の完成予定図を書いてみよう!こんだて名も書きましょう。



れいのように  
おかずの名前も書いてね。



うらへつづく ... ➡



## ふりかえりシート



「マイ弁当」が完成したら、おうちの人といっしょに、ふりかえってみよう！あてはまるものに○をつけて下さい。

1 マイ弁当はどのように作りましたか？（一つえらんで○をつけてください。）

① 自分一人で作った ② 家族といっしょに作った（○印をつける 母・父・兄弟姉妹・その他）

③ 家族が作った（○印をつける 母・父・兄弟姉妹・その他） ④ その他（ ）

2 こんだてを考えた感想はいかがでしたか？（一つえらんで○をつけてください。）

① たのしかった ② おもしろかった ③ わからない

☆気づいたことを書こう。（ ）

3 こんだてを考える時に、大切にすることを教えてください。（あてはまるものに○をつけよう。④は自由に書こう。）

①好きな食べ物 ②えいようのバランス ③苦手な食べ物にチャレンジ ④その他（ ）

4 マイ弁当の材料についてうかがいます。（おうちの人に聞きながら、あてはまるものに○をつけよう。）

① お店などで買った ② 買う時は地域の食べものをえらんだ ③ 家でとれたものをつかった

5 お弁当をつめた感想を教えてください。（一つえらんで○をつけてください。④は自由に書こう。）

① きれいにつめられた ② 多すぎて全部はつめられなかった ③ すこし食べ物が足りなかった

④ その他（ ）

6 マイ弁当の味はいかがでしたか？（一つえらんで○をつけてください。④は自由に書こう。）

① おいしかった ② すこし味がこかった ③ すこし味がうすかった ④その他（ ）

7 「マイ弁当を作ろう!」をして、よかったことやわかったことなど、自由に書いてみよう。完成図でもいいね。

お家の方へ・・・お子様へ励ましのメッセージをお願いします。



ワークシートのご記入ありがとうございました。同封の封筒でエコチル★ふくしま郡山事務所へ郵送してください。

講師からアドバイスをいただいた後、ご家庭へ返送します。（下記へ保護者様氏名、ご住所を記入して下さい。）

保護者様ご氏名（ ）様）ご住所（〒 ）

7/21～8/31 まで受け付けます。夏休み中にアドバイスを受け取りたい方は、7/21～8/4 までに到着するよう送ってください。