

お弁当を作ってみよう

H25 年度作成

S I L 札幌日本語学校

1. お弁当

A. あなた国のお弁当について

●あなたの国にお弁当がありますか。



●毎日 持っていますか。



●どこへ持っていますか。

(例 学校、ピクニック、山登り、海水浴、ハイキング)



●どんなお弁当ですか。

① パンですか。ご飯ですか。

② 他に何が入っていますか。

③ どんな飲み物を持って行きますか。

B. 日本のお弁当について

●日本のお弁当を見たことがありますか。

●日本のお弁当を食べたことがありますか。



●いつ食べましたか。

●どこで食べましたか。

●どうでしたか。



●何が一番おいしかったですか。



2. 日本のお弁当に何が入っているでしょう

《食べ物》

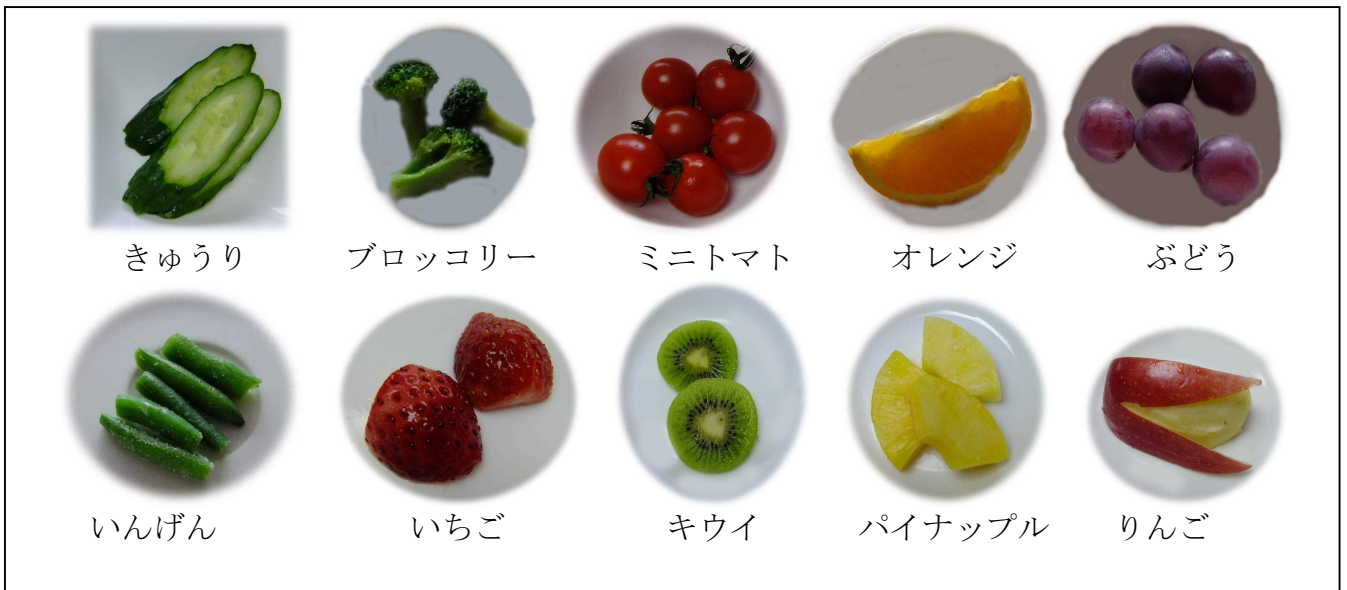
- ごはん：白いごはん、赤飯、ピラフ、おにぎり、巻きずし、いなりずし、炊き込みごはん



- おかず：卵焼き、鶏のからあげ、ウインナーソーセージ、とんかつ、ハンバーグ、肉だんご、焼き魚、エビフライ、天ぷら、ポテトサラダ、煮豆、野菜の煮物、カボチャの煮物



●野菜・果物：きゅうり、ブロッコリー、いんげん、ミニトマト、オレンジ、ぶどう、りんご、パイナップル



3. 分けてみましょう

①2. の食べ物を見て、色のグループに分けてください。

他に お弁当に入りたいものも 書きましょう。(例：しゅうまい、ピーマン、にんじん、のり、ごま・・・)

●白 () _____

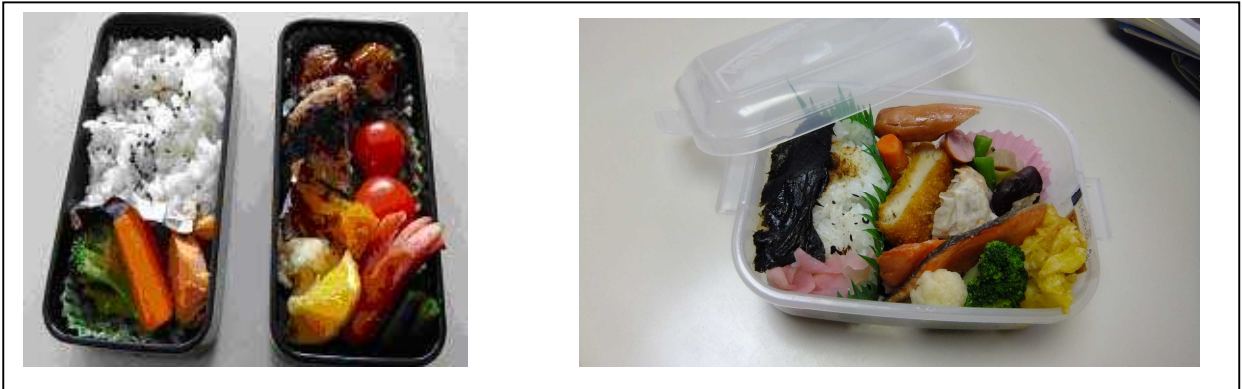
●黄色 () トマト

●赤 () 赤飯

●茶と黒 () ハンバーグ

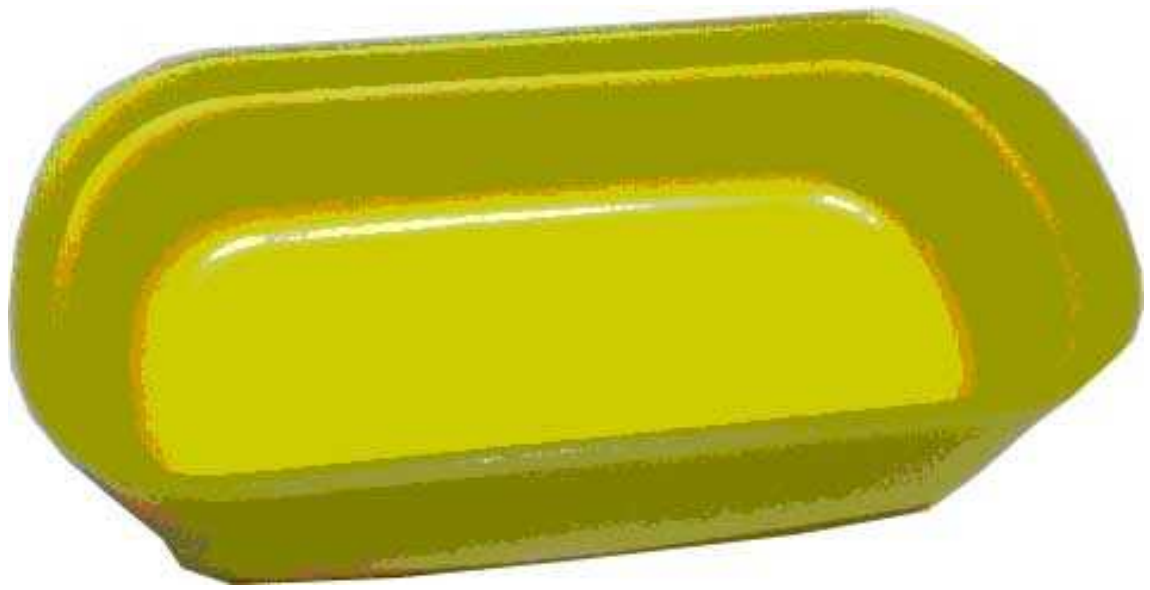
●緑 () ピーマン

つめてみました。



③ 14 ページの食べ物を 切り取り線から 切ってください。

④ 色を考えて 食べ物の写真を 7 ページのお弁当箱に 入れてみましょう。



☆1 選んだものは 何色ですか

●白 () _____

●黄色 () _____

●赤 () _____

●茶と黒 () _____

●緑 () _____

☆2 〈おかず〉と〈野菜(果物)〉と どちらが多いですか。

☆3 〈ごはん〉と〈おかず〉と〈野菜(果物)〉の割合はどれくらいですか

例) 2 : 1 : 1

: :

割合

例：教室に男の子が 30 人います。女の子が 15 人います。男の子と女の子の割合は、2 : 1 です。

4. お弁当箱を用意しましょう。



弁当箱

お弁当箱



はし箱

はし

型ぬき しょうゆ入れ



おかずパック・スティック

お弁当バンド



お弁当つつみ

お弁当バック

5. お弁当を作ってみましょう

《お弁当の中身》

[白いごはん 卵焼き、とんかつ、マカロニサラダ、ゆで野菜、ミニトマト]

●材料を買いに行きましょう

何を買いますか。

- ・卵焼き → ()
- ・とんかつ → ()
- ・マカロニサラダ → ()
- ・ゆで野菜 → ()
- ・生野菜 → ()

(調味料など)

塩、さとう、こしょう、しょう油、マヨネーズ、ソース、パン粉、小麦粉
サラダ油、牛乳、ごま

<スーパーで買い物する時の日本語>

売り場を聞く

A: すみません、さとうは どこにありますか。

B: さとうですね。ご案内します。

.....

B: こちらです。

A: ありがとうございます。

レジで話す

C: (ポイント) カード、お持ちですか。

A: はい。あの一、袋はいりません。

C: お弁当に おはしを おつけしますか。

A: いえ、いりません。

<作り方>(2人分)

●卵焼き (卵2個、砂糖、塩、しょう油、牛乳少し)

- ① 卵を割って調味料を入れ、混ぜる
- ② 熱いフライパンに入れ、はしで混ぜる。
- ③ 卵が少し固まったら、フライ返しでかたちを作る
- ④ 卵焼きを皿の上で切る

●とんかつ (とんかつ用豚肉2枚、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油)

- ① 肉に塩、こしょうをする
- ② 小麦粉→とき卵→パン粉をつける
- ③ 油であげる
- ④ 食べやすい大きさに切る

- マカロニサラダ（マカロニ100グラム、キュウリ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう）

- ①マカロニをゆでる
- ②ハムとキュウリを薄く切る
- ③材料と調味料を合わせる

《問題》

1) 作るときの注意

正しい方を選びましょう。

- ・味は少し（濃く／うすく）する
- ・材料は（小さく／大きく）切る

2) 調理の方法

線をつなぎましょう

- | | | |
|-------|---------|------|
| ごはんを | ・ | ・まぜる |
| マカロニを | お湯で | ・にぎる |
| ねぎを | 細かく | ・ゆでる |
| とんかつを | 180度の油で | ・切る |
| 卵を | はしで | ・たく |
| おにぎりを | 三角に | ・あげる |



3) その他の調理の仕方 Aの他に B、Cに何を入れますか。

- A りんごの皮 (B _____ / C _____) を むく
- A 野菜 (B _____ / C _____) を いためる
- A 肉 (B _____ / C _____) を 焼く



むく



焼く

6. お弁当を つめてみましょう

〈つめる時の注意〉

- 最初に ごはんを 入れる
- 色を 考える
- しるを 取る
- しきりなどを 使う
- ごはんやおかずが 冷めてから、ふたをする

7. お弁当をつつみましょう

お弁当の包み方の写真を見て 正しい文と結びましょう。

① お弁当つつみを 広げる ●



② 真ん中にお弁当を 置く ●



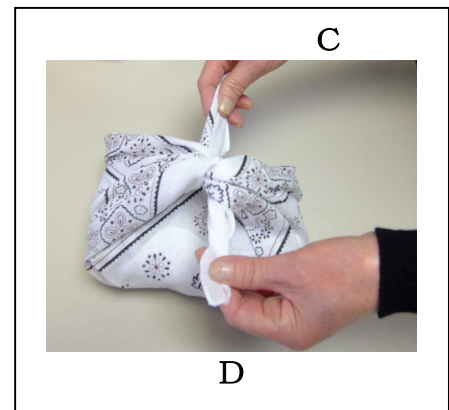
③ お弁当つつみで
お弁当を包む ●

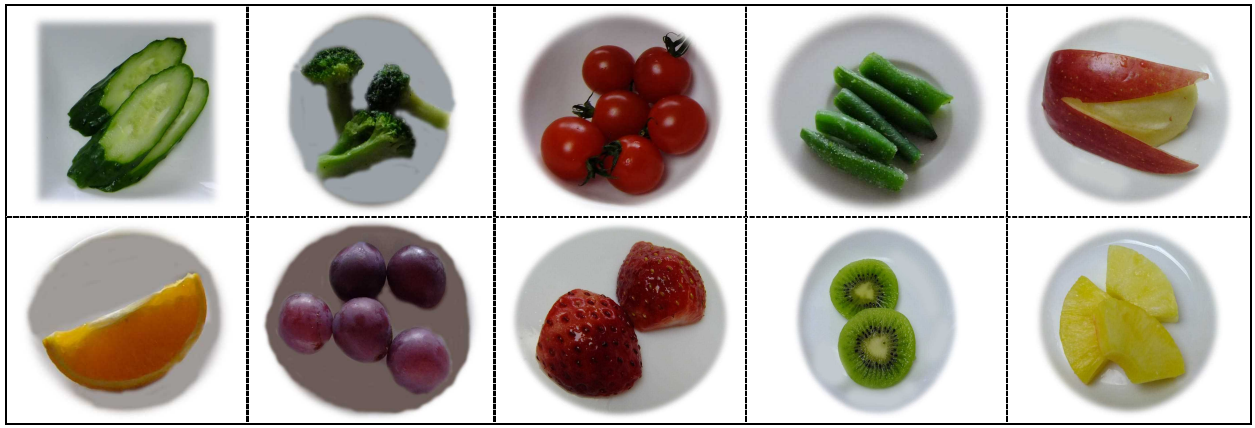


④ CとDを結ぶ ●



⑤ できあがり！ ●





お弁当を作ってみよう

平成 26 年 3 月発行

編集・発行 SIL 札幌日本語学校

〒060-0062

札幌市中央区南 2 条西 18 丁目 291 ベル医大前 1F

Tel・Fax : 011-614-1101

URL : <http://www.silnihongo.com/>