

食育通信



令和6年度
10月1日
第4号
昭和町立
押原中学校

10/7(月)は

お弁当の日！

いよいよ来週の月曜日は「お弁当の日」です。1学期から学習をしてきました。夏休みの課題で保護者と一緒に献立も考え、2学期の授業の中でその献立の確認をしました。2年生の家庭科の授業では、現在「食生活」の内容を学習しているので、お互いに献立を発表しあい、アドバイスをし、昨年より、よりよいお弁当になるように工夫も考えました。

再確認…お弁当の日の目的

- (1) お弁当作りを通し、食生活や健康についての関心を高めたり調理技能を身に付けたりすることで、健康的な食生活が実践できるようにする。
- (2) お弁当の献立作成や調理を通して家族と触れ合う機会を増やし、家族への感謝の気持ちをもつ。
- (3) お弁当の日の取組を通してSDGsについて考え、実践できるようにする。

です。この目的が達成できるよう、また、7日にスムーズにお弁当の日が迎えられるよう、準備をしておきましょう。そのためには、保護者との確認が大切です。以下のことをポイントに確認をしておきましょう。



○お弁当の日の計画は計画通りにいかないところがあってもよい。(献立の急な変更もあり)

…家の冷蔵庫にあるものなど、季節などでも変わってきます。家族と相談しておきましょう

○10月もまだまだ暑いかもかもしれません。お弁当を傷みにくくする食材や保存の仕方なども学びました。ぜひ実践しましょう。学校では、気温を見ながら、お弁当を管理する部屋を作り、温度にも気をつけます。

○お弁当をつめること、家に帰ってからお弁当箱を洗うことは全員が自分で行うことです。調理だけでなく、片付けまでできるようにしましょう。

2年生の授業より…

昨年の振り返り

昨年度を振り返ってよかった点・反省点

必要な栄養バランスや彩りを考えてお弁当の計画を立てられました。ですが、その一方で自分にあったお弁当の量を見て作る事ができませんでした。なので、今年度は自分にあったお弁当の量も考えつつお弁当を作っていきます。

使った調理道具や弁当箱を自分で洗わなかったのが今年では洗えるようにしたい。チャレンジ3に必要な自分で一品作れたので良かった。

クラスの人の お弁当の計画を見て…

よかったところ、気づいたこと

卵焼きや梅干しが使われている人が多い。卵焼きにもいろいろな作り方があって面白いと思った。せいだのたまじを作る予定の人がいて郷土料理を取り入れていいと思った。野菜にチーズを乗せたり、炒めて味付けをしたり、肉やお米と料理したりしていて、苦手な人も、美味しく食べて、栄養も取れるのでいいとおもった。

友達の考えたお弁当にアドバイスや感想



お腹いっぱいになりそうで美味しそう



種類多くて美味しそうでいいなって思った



好きなものを中心的にバランスよく入れようとしていいと思った

授業で学んだ「お弁当の基礎ルール」も確認しておこう！

- ・冷めてもおいしいものを
- ・食べやすく工夫する
- ・傷みやすいものは入れない
- ・汁気のあるものやにおいの強いものを入れない
- ・味や栄養のバランスを考える
- ・味が混ざらないようにしきりをする
- ・お弁当は詰めすぎず空かないように
- ・調理にかかからないものを
- ・材料は無駄にしない



☆お弁当のおかずは冷凍食品、チルド食品などあってもかまいません。自分でつくるおかずなどもあるようにしましょう！

お弁当の日は今年で3年目です。3年生にとっては最後のお弁当の日です。3年間の成長を実感できる日にもなると思います。1・2年生もそれぞれ自分の成長を感じる日になってもらいたいです。ぜひ、できることは積極的にチャレンジしてくださいね。

R4 お弁当の日より



R5 お弁当の日より

