

今月の食育講話 お弁当づくりについて考えよう！

食育講話とは、朝読書の時間に全校が集まり、先生方が食に関するテーマについての話をする日です。毎月1回あります。今月のテーマは、「お弁当作りについて考えよう」です。

25日(水)には、第1回目の「お弁当の日」があります。「お弁当の日」も毎月1回です。お弁当作りは、大変ですが、有意義な時間となるように、自分自身の目標を決めて、取り組みましょう！

「お弁当の日」の取り組み方

ポイントは、お弁当箱の

できること少しずつ増やしていこう！

大きさとバランス！

「3・1・2弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生活学実践フォーラム

中学生のお弁当箱
の大きさ目安
男子 900ml
女子 700ml

「お弁当の日」は、小さなステップから始めましょう。家族と相談して、自分は何からならできそうか、計画を立ててみましょう。できることが増えてきたら、次のステップに進んでいこう。

「お弁当の日」の目標は、食について考える時間を増やすこと、お弁当作りから失敗から学んだり挑戦すること、大変さや楽しさを感じることです。保護者の皆様、ご協力よろしくお願いいたします。

「お弁当の日」の時程

初級編	準備・片付けを手伝う
	食材の買い物と一緒にいく
	家族作ったものを弁当箱に詰める
	一品作ってみる (オススメ：おにぎり、卵焼き、スクランブルエッグ、ウインナー炒め、やきそば、チャーハン、オムライス、スパムにぎり、鶏そぼろ)
	野菜や肉を切ってみる
	電子レンジ、フライパンや鍋を使って調理してみる
	お米を研いで、炊く
中級編	初級で作った品の味付けを変えてみる
	2・3品つくってみる
	色どりを意識する 上手に盛り付ける
上級編	準備から片付けまで全て一人でやる
	家族の分もつくってみる
	時間の使い方や調理工程を工夫する
	料理できるメニューを増やす 栄養のバランスを考えメニューを決め作る

朝読書	「お弁当日記」を書く。(工夫したこと、今日のメニューなど)
12:10 ～ 12:15	・班にし、牛乳を配る。 ・お弁当の準備ができた人から、先生に写真を撮ってもらう。 ・待っている間、友達のお弁当をみて回る。
12:20	全員撮り終わったら、いただきます。
12:35	ごちそうさま。(片付け等は同じ)
(後日)	保健委員会が、写真を張り付けた「お弁当日記」を家庭科室前に全校分を掲示する。

次回の「お弁当の日」は、
4月25日(水) です。
入港日は、23日(月)です。