



今月の食育講話

お弁当づくりについて考えよう

中学校では、食育の取組として「食育講話」と、「お弁当の日」の2つがあります。

食育講話は、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、「お弁当づくりについて考えよう」です。

24日(金)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。お弁当づくりは、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

「3・1・2弁当箱法」

できること少しずつ増やしていこう！

初級編	準備・片付けを手伝う
	食材の買い物と一緒に行く
	家族が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品作ってみる
	色どりを意識する
上級編	上手に盛り付ける
	準備から片付けまで全て一人でやる
	家族の分も作ってみる
	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

大きさとバランス！

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きましょう。

「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、お弁当作りの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ひいたします。

「お弁当の日」の時程

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 ~	・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。お弁当の横に名前
12:15	のマグネットを置いて撮影する。 ・待っている間、友達のお弁当を見る。
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、写真を貼った「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24日(金) です。
入港日は、23日(木)です。

裏面もあります！

食育・昼食についての連絡

食は、「生きること」そのものです。食育を通じて、「食」について考え、知識・技術を高め、食べる喜び、作る喜び・大変さ、命の大切さを感じ取る時間として欲しいです。この取組には、保護者の皆様のご協力が不可欠です。よろしくお願ひします。

食育年間スケジュール

	食育講話	お弁当の日
4月	17日(金)	24日(金)
5月	8日(金)	26日(火)
6月	19日(金)	23日(火) 縦割り
7月	3日(金)	8日(水)
9月	3日(木)	10日(木)
10月	9日(金)	28日(水)
11月	5日(木)	10日(火) 縦割り
12月	10日(木)	15日(火)
1月 ※	13日(水)	21日(木)
2月 ※	4日(木)	10日(水)
3月 ※	4日(木)	10日(水) 縦割り

昼食・お届け弁当の注意事項

○4校時終了が12:10で、12:15には「いただきます」をします。12:10までに生徒昇降口の棚に置いて下さい。

棚は学年の棚などの指定はありません。取り間違えのないように名前を書いたり、袋をわかりやすくするなど工夫してください。時間変更やお届け弁当が不可(校外学習等)の場合もあるので、注意してください。

○昇降口奥階段下の茶色の冷蔵庫が、全校生徒共通の冷蔵庫です。学年ごとに棚が分かれています。自由に使用できますが、取り忘れや取り間違いに気を付けてください。お子様にも冷蔵庫にあることを必ず伝えてください。

○昼食をとるために一度自宅へ帰ることも可能ですが、朝

※1~3月は、おがさわら丸の入出港日によって、変更になる場合があります。



牛乳に込められた愛!

小笠原村は、給食がありません。給食を作る施設がないこと、1週間に1便の船であるため、食材確保や保存も難しいためだと思われる。そのため、小笠原村では、「少しでも子どもたちに必要な栄養素をとって成長して欲しい」と、村の費用で牛乳が支給されています。牛乳以外にも、ヨーグルトが月2回、ヨーグルト飲料が月1回支給されています。

牛乳や乳製品には、カルシウムだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン」などがバランス良く含まれています。成長期の子どもたちにとって、必要な栄養素がバランス良く入っているのです。

アレルギーがある人や、体調が悪い日などは仕方ありませんが、村からの思いもぜひ感じていただき、残さず牛乳を飲んでもらえると嬉しいです。また、学校で提供する牛乳は、定期的に放射線の検査を受け、基準値以下の放射線量の安全な牛乳です。併せてご報告させていただきます。



スポーツと牛乳

運動後の体のケアに!

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



成長期だけの特権!

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



暑さに負けない体づくりに!

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めています。暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりに夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



もっと食生活に取り入れよう!

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないか? それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲むほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。