

地域学校園食育だより

第2号 <R6・10月>

陽北中学校・東小学校
錦小学校・豊郷南小学校

お弁当の日

毎年宇都宮市で実施している「お弁当の日」は、学校と家庭が一体となって取り組むことで、児童生徒が食への関心を高めたり、食に関する自己管理能力を身に付けたりするための重要な役割を担っています。

児童生徒が健全な食生活を送る力を育めるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

★実施日 **令和6年12月6日（金）**



【お弁当の日の目標】



- ① 家庭におけるお弁当作りを学校と家庭が連携して実施することで、食事について保護者とともに考える機会とし、児童生徒の食への関心を高める。
- ② 児童生徒が学習したことを実際の生活につなげるとともに、環境面や地産地消への関心を高める。
- ③ 児童生徒が自分のお弁当を自分で作ることを通して、日ごろ食事やお弁当を作ってくれる人に感謝する気持ちを育てる。

地域学校園のテーマ

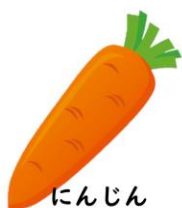
『**緑黄色野菜を2種類以上使って作ろう！**』です。



野菜は、体の調子を整える働きをしますが、その中でも色の濃い『緑黄色野菜』には、「カロテン」が豊富に含まれています。「カロテン」は、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。

10歳以上は、1日に350gの野菜摂取が推奨されており、そのうち緑黄色野菜は90g～120gが望ましいとされています。お弁当の日には、2種類以上を使っておかずを作ってください。

また、陽北学校園地区にはおいしい野菜を育てている生産農家がたくさんあります。宇都宮産・栃木県産を意識して取り入れてみるのも良いですね。



にんじん



トマト



ピーマン



かぼちゃ



ほうれん草



ブロッコリー

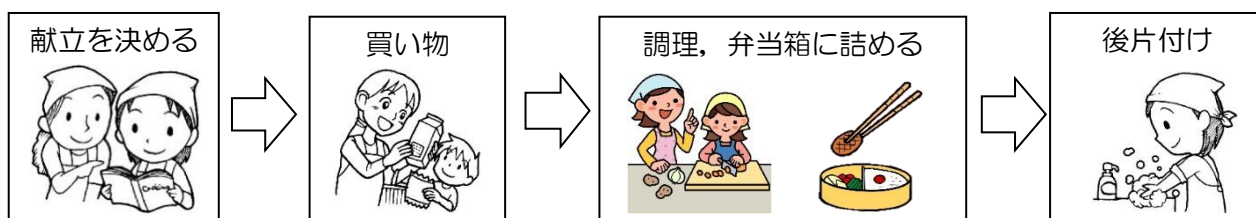
★学年別内容

学年	目標	保護者のかかわり
小学校 1・2年生	・食べ物の名前が分かる。 ・食べ物の味、色、形など特徴が分かる。 ・お弁当を作ってくれた人に感謝する。 ・残さず食べる。	一緒にお弁当の献立を考えたり買物に行ったりする。
小学校 3・4年生	・家族と一緒に買い物に行って食材を選び、一緒に調理する。 ・お弁当箱にごはんや料理を詰める。 ・家族と一緒にお弁当に入れる「主なおかず」と「野菜を使ったおかず」を考える。	一緒にお弁当の献立を考え買物に行ったり、一緒に作ったりする。
小学校 5・6年生	・一品でも自分で調理する。 ・お弁当に入れる料理の味付けを確認する。 ・家族に相談しながら、栄養のバランスを考えた献立を立てる。	栄養のバランスや食材についてアドバイスをする。
中学校 1～3年生	・一食分を自分で調理する。 ・環境に配慮しながら調理する。 ・お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。 ・数多くの食材を扱えるよう工夫しながら、栄養バランスを考えて献立を立てる。	栄養のバランスや調理方法についてアドバイスをする。

兄弟姉妹のいる人は、献立決め・調理の際、分担協力して行ってください。

★保護者の方へのお願い

- ・ 内容を決めるとき、必ずお子様と一緒に決めてください。
- ・ 食べきれる量を持たせてください。
- ・ お子様と買物に行きながら相談して決めてください。選択することも食育です。



保護者の方は、学年ごとの目標によって、お子様のお手伝いをしてください。
お子様の成長を温かい目で見守ってあげてください。

★お弁当の詰め方のポイント

黄金の3:1:2



料理を主食3：主菜1：副菜2の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを黄金の比率といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。