

令和元年 9 月 5 日

保護者 様

宇都宮市立上河内中学校長	西原良一
宇都宮市立上河内東小学校長	手塚洋
宇都宮市立上河内西小学校長	菅原珠貴
宇都宮市立上河内中央小学校長	口川和伸

お弁当の日の実施について

秋冷の候、皆様にはご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育に対して深いご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、宇都宮市では「食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう」というテーマのもと、学校と家庭が協力して「児童・生徒が作るお弁当の日」の取り組みを実施しております。

上河内地域学校園の小・中学校が連携を図り、本年度は下記の内容で実施いたします。

保護者の皆様には、趣旨をご理解の上、お子様と一緒に食について考える機会として、ご協力をお願いいたします。

記

1 目的

- ① お弁当作りを学校と家庭が連携して実施することで、食事について親子で考える機会とし、子どもたちの食への関心を高める。
- ② 子どもたちが学習した食育を実際の生活につなげるとともに、環境面や地産地消の理解などへの関心を高める。
- ③ お弁当作りにかかわることで、日頃、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。

2 日程

第1回目 10月9日（水）

○おにぎりの日 テーマ「自分でおにぎりを作ろう」

おにぎりのみ持参です。牛乳やおかずは学校で出ます。

第2回目 11月20日（水）

○お弁当の日 テーマ「地域の食材を知り、お弁当に取り入れよう」

お弁当の持参です。牛乳は学校で出ます。

3 学校での事前・事後の指導

- ・計画カード、振り返りカード、テーマにあう資料等を活用して指導を行います。

4 学年別内容

「お弁当の日」

～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう

宇都宮市では、小中学校の9年間を通じて、学校と家庭が連携し、食事について親子で共に考える機会をつくり、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として、「お弁当の日」を実施しています。

【学年に応じた目標】

	食べ物に関心をもつ	感謝の心をもつ	楽しく料理をする	健康な体を作る
低学年	●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。	・家族と一緒に買い物に行く。 ・家族のお弁当づくりを見る。	・家族と一緒にお弁当に入れる「主なおかず」を考える。 ・残さず食べる。
中学年	・料理に使われている食べ物分かる。 ・産地や値段を見て、食べ物を選ぶ。	・いつも食事を作ってくれた人に感謝する。	●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。
高学年	・表示等を見て、食べ物を選ぶ。 ・地域の農産物が分かる。	・食事づくりや食材づくりにかかわる人の努力や工夫を知り、感謝する。	●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、苦手な食べ物も使って、栄養のバランスを考えた献立を立てる。
中学生	・旬の食べ物やその食べ物を使った料理が分かる。 ・食べ物の品質の良否を見分け、選択する。	・生産者や自然の恵みに感謝し、無駄なく食材を使い切る。	●一食分を調理する。 ●環境を考えて調理する。 ●お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。	●数多くの食材を使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。

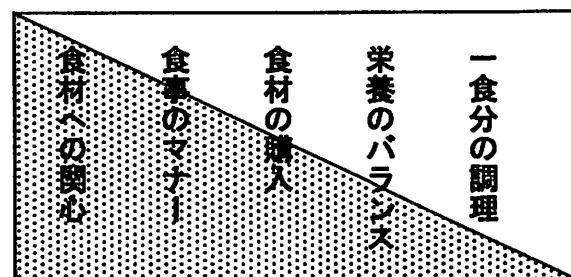
※ 表中の●は重点指導項目

学年が進むにつれて、保護者のかかわりを少なくし、自分で自分の健康を考えたお弁当が作れるようにしながら、食への感謝の気持ちを育てます。

兄弟姉妹のいる家庭では、献立作成や作業分担などを話し合うことで、無駄なく、効率よく弁当作りができますと思います。

感謝の気持ち・食べ物への感謝

保護者とのかかわり



小学1年

中学3年

～保護者の方へのお願い～

- ・ 内容を決めるとき、必ずお子様と相談して決めてください。
- ・ 食べきれる量を持たせてください。
- ・ お子様が自分でできることは任せて、見守ってください。