



おべんとうの日

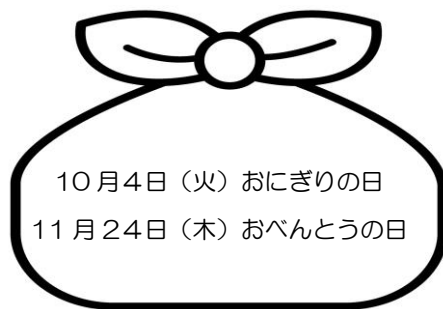


おうちのひととよんでね。

宇都宮市立新田小学校

令和4年度 第6号

宇都宮市では、小学校・中学校の9年間を通して、お弁当の日を実施しています。お弁当の日とはそもそも何でしょう。2001年に香川県・滝宮小学校で当時の校長先生、竹下和男先生が発案しスタートしました。



10月4日（火）おにぎりの日

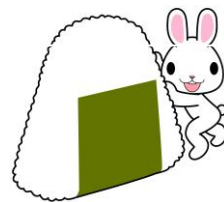
11月24日（木）おべんとうの日



親は手伝わないでと保護者に訴えて、献立から片付けまですべて子どもに取り組ませる「弁当の日」。買い物に行くことで、旬のものを知り、調理をすることで、美味しく食べる喜びを知る。手伝うことで、人が喜んでくれる。料理は子どもたちの体を育ててくれるものですが、それをつくる調理は、子どもたちの心や思考も育ててくれるのです。

子どもが作る“弁当の日”宇都宮市は全国で先駆けて、小中学校で実施を始めました。

図書室にも竹下和男先生が書いた本があります！お弁当の日が広がるきっかけになった本です。



バランスのよい食事をするための第一歩！

りょう かくにん

ごはんの量を確認しよう！

みなさんに必要なごはんの量

1, 2年生 140gくらい

3, 4年生 160gくらい

5, 6年生 200gくらい

※必要な量は、体格や運動量によってかわります。

ごはんを減らしておかずでおなかをいっぱいになると、栄養にかたよりが出たり、塩分のとりすぎにつながったりします。主食であるごはんをしっかり食べましょう。

10月4日（火）は「自分で作ったおにぎり」をもってきてみましょう。



やってみよう！

★チャレンジ1（全学年）

- ・ごはんをしゃもじでお茶碗によそる。
- ・おにぎりを作る。

★チャレンジ2（5, 6年生）

- ・ごはんを炊く

