



12月9日は「自分で作るお弁当の日」になります。小学生から毎年実施しているこの活動や家庭科の授業や日常の生活の中で、少しずつ身に付いているものがあると思います。この機会を、食の知識を学び実践する場として取り組んでほしいです。ぜひ自分の力でがんばってください！特に3年生は、義務教育で最後のお弁当の日・9年間のまとめになります。保護者の皆様には温かく見守ってくださいませよう、どうぞよろしくお願いいたします。

1・2年生は主食「お米」
3年の主食は自由

おへんとうの白

12月9日(火)完全自立弁当

※「おはし」と「フント」も持参！

『自分で作ったお弁当』を持って来る

学校園統一テーマ

『旬を取り入れたお弁当』
～ 環境のことも考えながら作ってみよう ～

学校では
「牛乳」
だけが出ます

★目標

「自分の身体に合わせて、栄養バランスを考えて自分で作る」 ➡ 健康の自己管理

学年ごとの具体的な目標

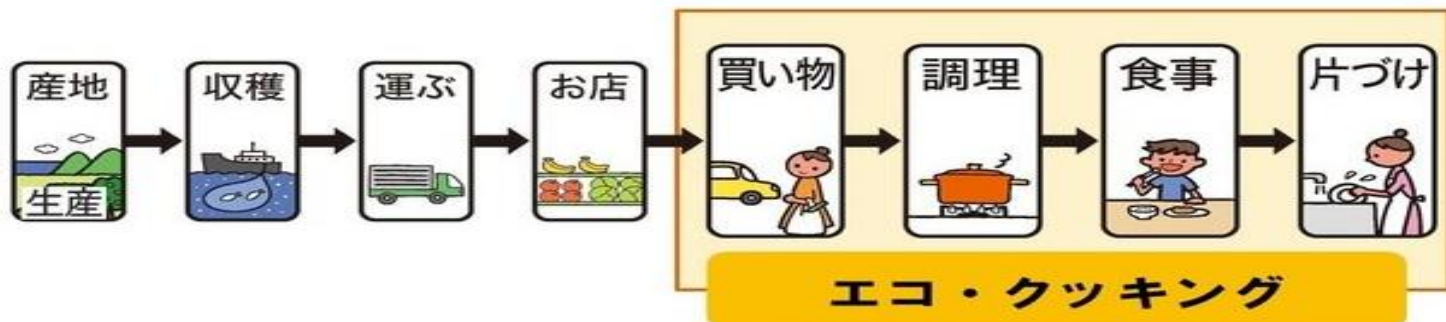
- 1年：自分でご飯を炊いて、簡単なおかずも1品は自分で作る。
- 2年：ご飯はもちろん、おかず作りはステップアップに挑戦。
- 3年：これまでの経験をフルに生かして、自力弁当の完成版に挑戦。

『食育』のクラスルームに
お弁当の日の概要と資料が
入れています。
コード「jy5q4ii」

★「環境のことを考える」とは・・・？

環境のことを考えて「買い物」「調理」「食事」「片付け」をすること

☆「環境と調和した食生活」をエコクッキングという



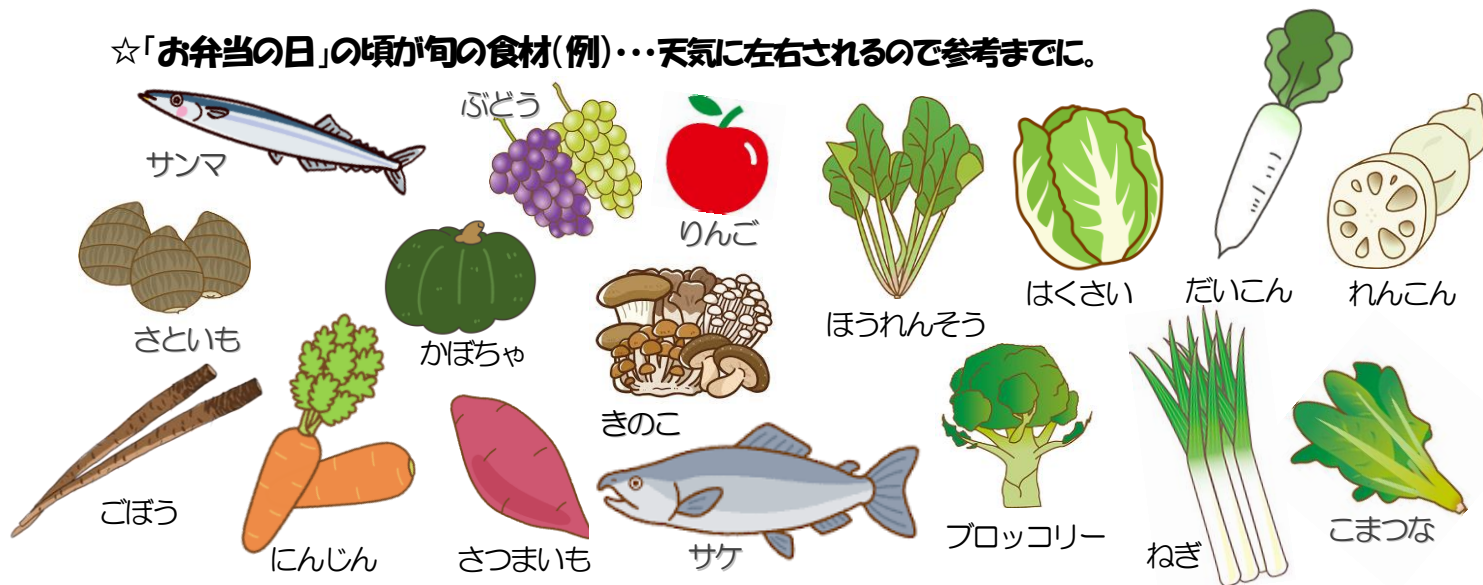
「買い物」「調理」「食事」「片付け」それぞれの場面で、
自分がどんなエコなこと（環境への配慮）ができるか考えて作ってみましょう。

★「旬」とは…？

自然の中で育てた 野菜や果物や魚などがとれる 季節のこと

旬のものは ・味がおいしくなる ・栄養素が増える ・たくさん出回る ・価格が安くなる など

☆「お弁当の日」の頃が旬の食材(例)…天氣に左右されるので参考までに。

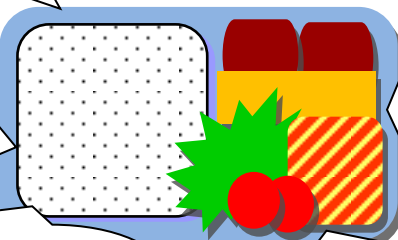


お弁当作りの5つのポイント「おいそう」

事前指導で説明する
「衛生面のポイント」も忘れずに！

「お」 大きさOK？
自分に合った目安をもう一度確認

「い」 いろいろな種類・
いろいろな色がある？
いろんな食品があると、いろどりが豊かで栄養も偏りなくとれる。



「し」
主食・主菜・副菜 はそろってる？
3 : 1 : 2 の表面積比に
組み合わせると、1食に必要な
エネルギーや栄養素のバランス
がよくなる。
野菜は肉や魚の2倍必要！！

「そ」 それぞれ調理方法・味付けは
重ならない？例えば揚げ物が重なると脂質の
とり過ぎで高カロリー！エネルギーのバラン
スをよくするため、塩分をとり過ぎないように
するため、特に調理方法は重ならないよう
に組み合わせよう。

「う」 動かない？
フタを開けたら中身がぐちゃぐちゃ・・・なん
てことにならないように、しっかり詰めよう。

調理が脳を活性化する！！

食べ物が健康に影響することは知られていますが「調理によって脳を活性化する」ことも
様々なところで研究され証明されています。



献立を考えたり、手順を考えたり、切り方を工夫したり、火加減を調整したり、きれいに盛り付けたり・・・
確かによく頭を使います。これらの『調理をする』ということが習慣化すると脳機能がアップするのだそ
うです。休日や時間にゆとりがある時などに習慣化できるといいのではないのでしょうか。