１１月給食だより

令和８年１１月号
宇都宮市立豊郷中学校

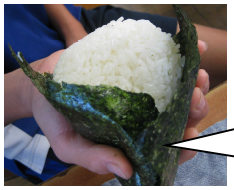
11 月
霜月（しもつき）
November

１０月８日（木）に、おにぎりの日を実施しました。









多くの生徒が、自分で食べられる量のおにぎりを、自分で作って持ってきました。
１２月３日のお弁当の日もご家庭のご支援とご協力をよろしくお願いします。

１２月３日（木）は「お弁当の日」です。

おにぎりの日に引き続き、来月３日（木）は「お弁当の日」です。

宇都宮市では、平成 20 年度（2008 年度）から、市内全ての小中学校において、「お弁当の日」を実施しています。毎年恒例になっている「お弁当の日」ですが、あらためて「お弁当の日」の目的などについてお知らせします。

●「お弁当の日」の目的：食事について親子で共に考える機会を創出し、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。

●「お弁当の日」の取組を通して育てる“４つの力“
“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“

「弁当の日」の提唱者は、香川県の元小学校長です。生きる上で基本になるのが「食」。食材に対する「いただきます」という感謝の気持ちや料理を作ってくれた人への「ごちそうさま」という感謝の気持ちを、自らの経験を通して学んで欲しいとの思いで、平成 13 年（2001 年）に勤務していた小学校で「弁当の日」を始めたそうです。その小学校では家庭科を学習する５・６年生を対象に年に５回実施していたため、食堂で一緒に食べていた低・中学年の児童はうらやましそうに高学年の児童のお弁当をのぞき込んでいたそうです。

宇都宮市では、小学１年生から食べ物の名前が分かることや作ってくれた人に感謝するなど、ねらいを設定して実施しています。宇都宮市で「お弁当の日」を始めて 10 年目の保護者の感想には、「自分で調理することができると自信につながる」や、「お弁当の作り方など考えるきっかけになり、大きくなっても役に立つと感じた」、「親子共に食育の意識が高められるよい機会となった」、「学習や部活動など多忙ながら、自分なりに調理を工夫し、時間のやりくりをするすべを身に付けることができ、実りある活動である」などといったものがありました。

香川県で「弁当の日」を経験した児童生徒は、一人暮らしになったときに自炊する割合が高いというデータもあるそうです。

宇都宮市の「お弁当の日」の中学生のねらいは「自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作ろうとする。」です。お弁当の日計画カードには、保護者からのアドバイスの記入欄があります。保護者のみなさまにおいては、ぜひアドバイスいただき、準備・調理・片付けは生徒自身が行うことへのご協力をよろしくお願いします。

✂宇都宮市ホームページから「お弁当の日」に関する Q&A の一部抜粋✂

Q:どうして宇都宮市全ての小中学校で「お弁当の日」を始めたのですか？
➡A：「朝食欠食」、「孤食（個食）」、「好き嫌い」などの子どもたちの食生活の課題を改善するため、食生活の基盤である家庭において、親子で食について考えていただきたかったからです。

Q：どうして家庭科で調理実習があるのに「お弁当の日」をするのですか？
➡A：学校での授業ではなく、家で保護者の方に関わっていただきながらお弁当作りに取り組むことによって、日頃の食生活につなげてほしいからです。











昨年度の
お弁当の日の
お弁当

◎食事マナーに関する標語について

６月の食育月間に食事マナーに関する標語を全生徒に作ってもらいました。その中から選ばれた標語３点を紹介します。

【最優秀作品】　よく噛んで　育つ体と　感謝の心　大切な命を　いただきます
【優秀作品】　米粒一つ　命の一つ　感謝を込めて　いただきます
【優秀作品】　刺し箸　寄せ箸　ねぶり箸　やってないかな？　再確認！！

その他の作品は、正面玄関近くに掲示してありますので、オープンスクールの日などの機会にぜひご覧ください。