

お弁当だよ！

特別号 平成30年12月14日発行 豊郷北小学校

12月17日(月)は豊郷地区4校一斉で「お弁当の日」になっています。児童のみなさんには、計画カードにどんなお弁当にするか、考えもらいました。朝寒い中での、お弁当作りになるとと思いますが保護者の皆さんも御協力の程よろしくお祈りします。

豊郷小中統一 テーマ

「地域で採れる食材を知り、お弁当に取り入れよう！」

地域で採れる季節の野菜は…



<p>12月17日(月) お弁当の日</p> <p>12月の地域産食材</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも 人参 ほうれん草 ねぎ ごぼう 大豆 白菜 ニラ 大根 小松菜 いちご 春菊 りんご 	<p>お弁当の材料は、約2人分です。</p> <p>【お弁当の材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 1/2食 お肉 1/2食 お魚 1/2食 お豆腐 1/2食 お野菜 1/2食 お果物 1/2食 	<p>【お弁当の材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 1/2食 お肉 1/2食 お魚 1/2食 お豆腐 1/2食 お野菜 1/2食 お果物 1/2食
--	---	--

豊郷地域学校園の栄養士で考えたレシピになります！もしよければ、参考にしてください！

※全児童に配付済みです！



【お弁当 計画カード】

お弁当の日に向けて、授業を行いました。みんな真剣に考えたメニューになります。「めあて」も書いてあるので、家族で御覧になってください。



【1・2年生用】

12月17日(月) お弁当の日

お弁当の日 計画カード 1・2年生用

()年()組 なまえ()

★お弁当の日 小中統一テーマ

「地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう。」

- お弁当の日 テーマ「自分の食べられる量を考えてみよう」をふりかえって、お弁当の計画を立てよう。お弁当の量は、どうでしたか？

【お弁当の計画】

お弁当の量は、()多かった ()ちょうどよかった ()少なかった

- 地域でとれる季節の食材は何か、確認しよう。

さつまいも	フロccoliー	さといも	きんぴら
ねぎ	ほうれん草	にんじん	いしやう
だいこん	はくさい	ごぼう	りんご
ごぼう	にんじん	いちご	りんご

- お弁当の作り方のめあてを、家の人と相談して書きましょう。

(例) 野菜の量を減らす、果物の量を減らす、お弁当の量を減らす など)

- お弁当に持っていくものを、家の人と相談して書きましょう。

(例) 地域でとれる食材や、季節の食材がよい。

【3・4年生用】

12月17日(月) お弁当の日

お弁当の日 計画カード 3・4年生用

()年()組 名前()

★お弁当の日 小中統一テーマ

「地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう。」

- お弁当の日 テーマ「自分の食べられる量を考えてみよう」をふりかえって、お弁当の計画を立てよう。お弁当の量は、どうでしたか？

【お弁当の計画】

お弁当の量は、()多かった ()ちょうどよかった ()少なかった

- 地域でとれる季節の食材は何か、確認しよう。

さつまいも	フロccoliー	さといも	きんぴら
ねぎ	ほうれん草	にんじん	いしやう
だいこん	はくさい	ごぼう	りんご
ごぼう	にんじん	いちご	りんご

- お弁当の作り方のめあてを、家の人と相談して書きましょう。

(例) 野菜の量を減らす、果物の量を減らす、お弁当の量を減らす など)

- お弁当に持っていくものを、家の人と相談して書きましょう。

(例) 地域でとれる食材や、季節の食材がよい。

献立	食材	献立	食材

【5・6年生用】

12月17日(月) お弁当の日

お弁当の日 計画カード 5・6年生用

()年()組 名前()

★お弁当の日 小中統一テーマ

「地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう。」

- お弁当の日 テーマ「自分の食べられる量を考えてみよう」をふりかえって、お弁当の計画を立てよう。お弁当の量は、どうでしたか？

【お弁当の計画】

お弁当の量は、()多かった ()ちょうどよかった ()少なかった

- 地域でとれる季節の食材は何か、確認しよう。

さつまいも	フロccoliー	さといも	きんぴら
ねぎ	ほうれん草	にんじん	いしやう
だいこん	はくさい	ごぼう	りんご
ごぼう	にんじん	いちご	りんご

- お弁当の作り方のめあてを、家の人と相談して書きましょう。

(例) 野菜の量を減らす、果物の量を減らす、お弁当の量を減らす など)

- お弁当に持っていくものを、家の人と相談して書きましょう。

(例) 地域でとれる食材や、季節の食材がよい。

献立	食材	献立	食材

※注意※

- ①食べられる量のお弁当を作る。
- ②デザートは持参しない。※ただし果物は持参可
- ③生ものは禁止。

牛乳は給食で出ます！お箸・フォーク・スプーンなどは持参してください。

12月17日(月)みんなが、おいしいお弁当を持って来るのを楽しみにしています！

