

令和元年 1 1 月 5 日

保護者 様

宇都宮市立陽南中学校長 宇賀神 貴

お弁当の日の実施について

清秋の候、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供を育てよう」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」という取組を実施しております。陽南地域学校園では、小・中学校が連携することでさらに意義のあるお弁当の日となるよう、第2回目のみ5校同一の日に実施いたします。本年度は、第1回目 1 1 月 2 1 日（木）、第2回目 1 2 月 4 日（水）です。

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

記

1 目的

- ① 食事について親子で共に考える機会とし、食事には旬の食材を活用したり、食べ物の品質の可否を見極め選択することが大切であることを理解する。
- ② 栄養バランスを考え楽しく調理をすることで、お弁当に使う食材の分量を理解する。
- ③ 自身のお弁当作りを通し、食事づくりに関わる人の努力や工夫を知り、感謝する気持ちを育てる。また、生産者や自然の恵みに感謝し、無駄なく食材を使い切る。

2 対象 全校生徒

3 日時

第1回目 1 1 月 2 1 日（木）「お弁当の日」（主食持参：ご飯系）

※牛乳・おかずが出ます。

第2回目 1 2 月 4 日（水）「お弁当の日」（1食分お弁当持参）

陽南地域学校園統一実施

※牛乳のみ出ます。

4 内容

○第1回目は給食の時間に、持参した主食と給食のおかずを食べます。

給食のおかずに合うような主食（ご飯系の料理：ご飯、おにぎり等）を持参してください。（弁当箱に入れて持参も可）

○第2回目は給食の時間に、持参した弁当を食べます。カップスープ・ジュース等・デザート（菓子類）は持参しないようにお願いします。（果物は可）

5 学年別内容

学年	ねらい	保護者のかかわり
小学校 1～2年生	保護者と一緒に献立を考え、食材を購入することを通して、食材について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。	一緒にお弁当の献立を考えたり買い物に行ったりする。
小学校 3～4年生	保護者と一緒に献立を考え、食材を購入することを通して食事について関心をもてるようにし、家族への感謝の気持ちを育てる。	一緒にお弁当の献立を考え買い物に行ったり、一緒に作ったりする。
小学校 5～6年生	保護者と一緒にバランスのよい献立を考え、食材を購入し一緒に作ることを通して、食事にかかわる人への感謝の気持ちを育てる。	栄養のバランスや食材についてアドバイスをする。
中学生 1～3年生	栄養のバランスや調理方法を考え、自分の身体を考えて、自分で作ろうとする。	栄養のバランスや調理方法についてアドバイスをする。

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と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ると思います。

感謝の気持ち・食べ物への感謝



小学1年

中学3年

保護者とのかかわり

～保護者の方へのお願い～

- ・ 内容を決めるとき、必ずお子様と一緒に決めてください。
- ・ 食べきれる量を持たせてください。
- ・ お子様と買い物に行きながら相談して決めてください。選択することも食育となります。



献立を決める



買い物



調理、弁当箱に詰める



後片付け