



いただきます!

食育だより

「お弁当の日」特別号

2014. 6

山中湖村立 山中小学校

お弁当の日を始めよう

新緑のきれいな季節となりました。子どもたちも新しい学年になって2ヶ月がたちました。4月当初に比べると少したくましくなったような気がします。

さて、本校では食育について、昨年度文部科学省の指定を受け、今年度は県教育委員会の指定を受けました。食育はもともと知育、道徳、体育の基礎として考え出されたものです。食べることはいかに人間に影響を与えているか認識することから始まっています。今年度は、保護者のご協力をいただきながら「実践」することもテーマの1つです。

そこで、今年度より「お弁当の日」を設定し、自分の手で作ったお弁当をお昼に食べる活動を行うことにしました。子どもたちは自分が口にするものを作ることで、栄養のこと、調理の方法、食事作りの苦勞など、今まで見えなかったことがいろいろ見えてくると思います。「お弁当の日」の実施に向けて、子どもたちは、お弁当作りのポイント（栄養のバランスや衛生面の注意など）を学習します。「今まで料理なんてやったことないし、早起きは苦手、慌ただしい朝にお弁当作りなんて・・・。」と不安に思っている方もたくさんいらっしゃると思いますが、ぜひ、子どもたちのチャレンジを見守ってあげてください。

◆ねらい

- 食への関心や意欲を高める
- 自分の食を自分で構築するための実践力を培うことができる
- 食に関する感謝の心を育てることができる

学年ごとのねらい・・・

【1・2年生】

- ・家族と一緒に献立を考え、買い物に行くことを通して、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。



【3・4年生】

- ・家族と一緒にバランスのよい献立を考え、食材を購入したり、一緒に作ったりすることを通して、食事にかかわる人への感謝の気持ちを育てる。



【5・6年生】

- ・家族と一緒にバランスのよい献立を考え、食材を購入したり、一緒に作ったりすることを通して、食事にかかわる人への感謝の気持ちを育てる。
- ・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。



◆「弁当の日」のやくそく

- ・子どもが自分の食べるお弁当作りに参加する。
- ・食材選びは、衛生面や安全面を考え、おうちの方と一緒にする。
- ・調理は、衛生面に気をつける。

◆持ってくるもの

- ・お弁当
- ・水筒（お茶類）



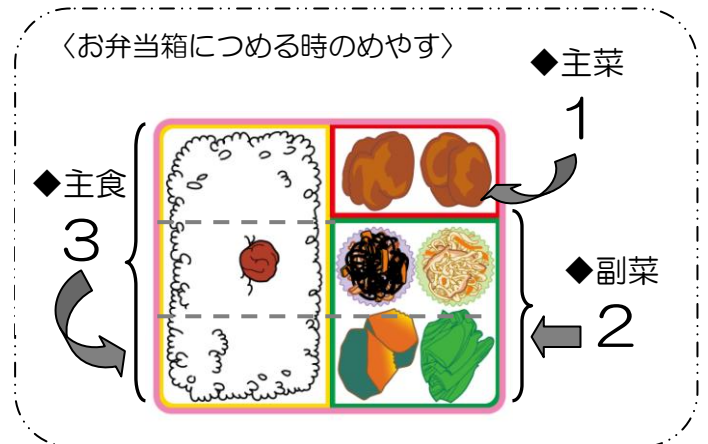
お弁当作りのポイント！



主食・主菜・副菜のバランス

主食：主菜：副菜の割合＝3：2：1

- ◇主食（ごはん等）：炭水化物
 - ・たべものの「きいろのなかま」
 - …熱や力のもとになる食べもの
- ◇主菜（肉や魚のおかず）：たんぱく質
 - ・たべものの「あかのなかま」
 - …血や筋肉、骨をつくる食べもの
- ◇副菜（野菜のおかずや果物）：ビタミン・ミネラル
 - ・たべものの「みどりのなかま」
 - …からだの調子をよくする食べもの



食中毒の予防

◆作り始める前…

- 1 調理を始める前には、必ず石けんで手を洗う。
(肉や魚、生卵などをさわったときにも、必ず石けんで手を洗う)
- 2 包丁、まな板、ざるなどの調理器具はしっかり洗って使う。
(野菜や果物を先に調理してから、肉や魚を調理するなど順番を工夫する)
- 3 肉や魚、野菜など加熱する料理は、食品の中までしっかり火を通す。
(ハンバーグやからあげなどは、特に注意しましょう)
- 4 野菜や果物は、ていねいに水洗いする。
- 5 抗菌・抗菌効果のあるものを上手に利用しましょう。
(わさび・生姜・梅干し・酢など)

◆弁当箱につめるとき…

- 6 弁当箱はきれいに洗って、きちんと乾かしたものを使う。
- 7 ごはんやあたたかいおかずは、よく冷ましてから入れる。
(冷めてからフタをしましょう)
- 8 よく汁気を切ってつめる。
- 9 素手ではなく、はしなどを使ってつめる。
- 10 おかずは種類別にしっかり分けてつめる。
- 11 気温が高いときは、保冷剤などで温度が高くないようにする。



- *好き嫌いをせず、また自分の食べきれる量だけをつめるようにしましょう。
- *彩りよく、仕切り方をたて・よこ・ななめなど変化をつけると、きれいに仕上がります。いろいろと工夫してつめてみましょう！
- *包丁や火を使うときは、必ずおうちの人と一緒にしましょう。