

## 「子どもが作る弁当の日」実施計画（案）

天栄中学校食育担当

## 1 目的

- (1) 弁当作りを通し、食生活や健康についての関心を高める。
- (2) 弁当の献立作成や調理を通して家族と触れ合う機会を増やし、家族への感謝の気持ちをはぐくむ。
- (3) お手伝いや弁当づくりを通して調理技術を身に付け、将来、健康的な食生活が実践できるようにする。

## 2 期日

平成22年1月12日（火）

## 3 弁当の日に向けての指導内容

## (1) 学校給食では

- ① セルフおにぎり給食 11月6日（金）
- ② おにぎり持参の給食 11月11日（木）
- ③ 弁当の栄養バランスについての指導 12月11日（金）

## (2) 授業では

- 弁当の献立作成を行う。（1年生・総合的な学習の時間 12月8日（火））

## (3) 短学活では

- 弁当の日についての指導（12月中旬に資料配付）
  - ・ 献立作成、材料の準備、調理、後かたづけを自分で行うこと。
  - ・ 弁当の日に向けてお手伝いをしたり、冬休み中に試作をしたりしてみるなど。

## 4 家庭への通知

12月中旬に給食センターから各家庭へのお知らせを配付するが、家庭の協力が得られるよう、学年だより等でも取り上げていただきたい。

## 5 弁当の栄養バランスについての指導 12月11日（金）給食時間

## (1) 目的

- 弁当の栄養バランスについて理解する。

## (2) 方法

- 当日の給食を弁当箱に詰め、給食時間に養護教諭と栄養教諭が分担して各教室を回り、弁当の栄養バランスについて指導する。
- 前日の給食時間に、「弁当の栄養バランス」について放送する。

## (3) 献立と栄養バランス

## ① 献立

主食	麦ごはん
主菜	厚焼きたまご
副菜	いりどり
副菜	ブロッコリーのおかかあえ
その他	牛乳

## ② 栄養バランス

主食	主菜
	副菜

主食：主菜：副菜  
3：1：2

## 6 「子どもが作る弁当の日」当日について

- アンケートの実施

平成21年12月16日

保護者 様

天栄村学校給食センター所長 武田 國男

### 「子どもが作る弁当の日」について

師走の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、学校給食の運営につきましては、日頃よりご理解ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

さて、今年度も食育の一環として、下記により村内の幼稚園・小中学校一斉に「子どもが作る弁当の日」を実施いたします。

ご多用のところ恐縮ですが、趣旨をおくみとりいただき、ご理解ご協力をお願いいたします。

#### 記

#### 1 目的

- (1) 弁当作りを通し、食生活や健康について関心を高める。
- (2) 弁当の献立作成や調理を通して家族と触れ合う機会を増やし、家族への感謝の気持ちをほぐくむ。
- (3) お手伝いや弁当作りを通して調理技術を身に付け、将来、健康的な食生活が実践できるようにする。

#### 2 実施日

平成22年1月12日（火）

#### 3 方法

弁当作りは、お子さんの年齢に応じてかかわらせてください。

- 幼稚園児は、親と一緒にごはんやおかずを弁当箱に詰めるなど、お子さんができる範囲で弁当作りのお手伝いをさせてください。
- 小学生は、親と一緒に、材料の準備、米とぎ、野菜を切る、調理をするなど、お子さんがお手伝いできる範囲で取り組ませてください。高学年のお子さんは、米をとぐ、自分でおかずを1～2品作る、弁当箱に詰めるなどもできるかと思います。
- 中学生は、献立を考え、材料を準備したり、調理をしたり、なるべく自分の手でできるよう取り組ませてください。献立作成や材料の準備などについては、アドバイスしていただくとよいかと思います。

#### 4 その他

- (1) 弁当の献立は、旬の食材やご家庭にある食材を生かし、安い経費でできるもので考えさせてください。また、お子さんが作れるものを中心に考えさせてください。
- (2) 冬休み中に、お子さんができる範囲で食事づくりのお手伝いをさせてください。  
冬休みには、大晦日やお正月など、日本の伝統的な行事食に触れる機会も多くなります。お子さんと一緒におせち料理などを作ってみてはいかがでしょうか。
- (3) 冬休み中に、弁当の献立を考えたり、試作したりさせてください。



## 「弁当の日」特集号

天栄村学校給食センター

お子さんと一緒にごらんください。

先に、給食センターからの文書でお知らせしましたように、1月12日（火）は、「子どもが作る弁当の日」です。村内一斉の「弁当の日」は、昨年度に続き2回目になります。小学生はお家の人と一緒に、中学生はなるべく自分で弁当を作れると良いですね。米とぎや材料の準備などもお子さんに手伝わせてください。幼稚園のお子さんもおにぎり作りなどをお家の人と一緒にできると良いかと思ひます。

また、今回は、栄養バランスにも気を配りながら弁当を作ってみましょう。



# 1 栄養バランスのよい弁当にする秘けつ

**その1 弁当箱の大きさ・・・弁当箱の大きさとエネルギー量は、ほぼ同じです。**

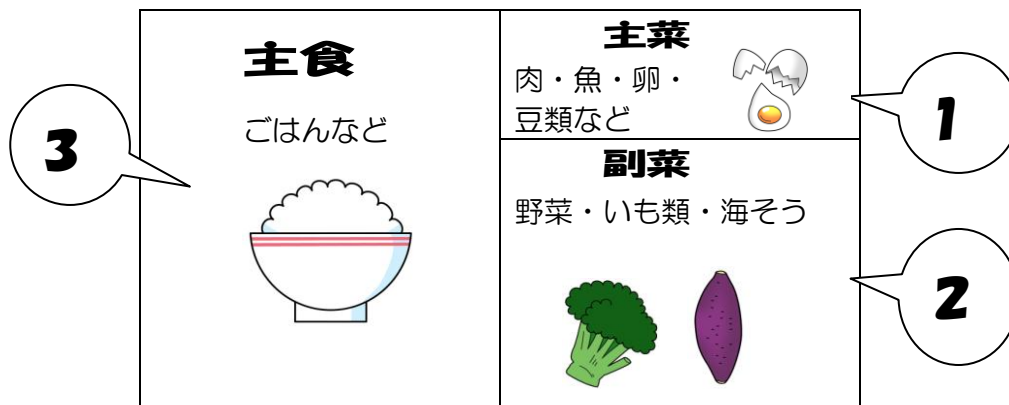
例えば 660ml の弁当箱にすき間なくごはんとおかずをつめると、660kcal になります。そこで、お子さんに必要な栄養量に合った弁当箱の大きさは次のようになります。

	幼稚園児	小学校			中学生
		低学年	中学年	高学年	
弁当箱の大きさ（容量）	540ml	560ml	660ml	770ml	850ml

※ 弁当箱に容量が書いてない場合は、水を入れて容量を量ってみよう。

**その2 栄養バランス・・・主食：主菜：副菜 = 3：1：2**

弁当箱を6等分して、3の量を主食、1の量を主菜、2の量を副菜にします。



## 2 弁当づくりの計画を立ててみよう！

冬休み中に計画を立ててみましょう。

内容	自分で	兄弟 姉妹で	家の人と 一緒に	内容	自分で	兄弟 姉妹で	家の人と 一緒に
1 献立を考える				6 おかずを作る			
2 材料を準備する				7 弁当箱につめる			
3 米をとぐ				8 後かたづけをする			
4 野菜を洗う				9			
5 野菜を切る				10			

※ 9、10については、各自の計画で書き加えてください。

# 3 弁当の献立を考えてみよう!

冬休み中に弁当の献立を考えて、1月12日に活用してください。

## 1 献立名と主な材料

- ☆ お子さんが作ったり、手伝ったりできる簡単な料理がおすすめです。
- ☆ 家にある野菜や食材を中心に考えてみましょう。 ☆ 夕食のおかずの利用もおすすめです。

	献立名	主な材料	作り方や材料の準備についてのメモ
主食			
主菜			
副菜			

## 2 献立のイラスト (弁当箱に盛りつけた様子を絵に描いてみましょう。)

<主食>	<主菜>	肉・魚・卵・豆類を使ったおかず  野菜・いも・海そうを使ったおかず
	<副菜>	



## 3 献立のヒント (なかなか思い浮かばないときは、こちらを参考に!)

☆ 主菜 ☆

☆ 副菜 ☆

- ・卵焼き ・ゆで卵
- ・野菜を加えていり卵
- ・ほうれんそう卵まき
- ・ウインナー (ゆでるか焼く)
- ・ハムのソテー ・鮭のチーズ焼き
- ・焼き魚 ・とり肉のてり煮
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・豚肉と野菜のみそいため
- ・野菜のハム巻き
- ・チーズやきゅうり入りちくわ

- ・ほうれんそうとコーン、にんじんなどのソテー
- ・ほうれんそうのおひたし ・こまつなのソテー
- ・かぼちゃのサラダ ・かぼちゃのチーズ焼き
- ・ブロッコリーのおかかあえ ・かぶづけ
- ・いかにんじん ・野菜いため
- ・前日の夕食の煮物 ・ヤーコンきんぴら
- ・きんぴらごぼう ・さつまいものあま煮
- ・さつまいもの茶巾しぼり ・ひじきいため

☆ 料理によっては、前日の夕方にお子さんと一緒に (中学生は自分で) 作っておくのも良いでしょう。