

保護者の皆さまへ

弁当の日



～「こどもと作る・私が作る『弁当の日』」予定等のお知らせ～

「こどもと作る・私が作る『弁当の日』」は、子どもたちが弁当作りを通じて、自らの食生活を考えるとともに、子どもたちに「食に関する正しい知識」や「望ましい食習慣」を身につけてほしいとの願いから設定したものです。小学校低学年・中学年はおうちの方のアドバイスで弁当作りのお手伝い、小学校高学年や中学生は、学校での調理実習等を行っていますので、自分で弁当を作る力をもっていると思います。

保護者の皆さまには、心身の健全な発達のために必要な、生きるために大切な「食」について、この機会に是非お子さんと関わっていただきますようお願いいたします。

金ヶ崎町教育委員会・金ヶ崎町立学校給食センター

(給食センターのホームページでは給食の献立などを紹介中です↓)

【令和4年度『弁当の日』予定】

第1回	令和4年 5月25日(水)
第2回	令和4年 11月 9日(水)
第3回	令和5年 1月26日(木)



※ 日程は変更となる場合があります

★保護者の関わり

学年	ねらい	保護者の関わり
小学校 1～4年生	<ul style="list-style-type: none">・保護者と一緒に弁当の献立を考え、食材の準備(購入)、ご飯やおかずを弁当箱に詰める等のお手伝いをすることで、食への関心を高める。・家族に対して感謝の気持ちを育てる。	<ul style="list-style-type: none">・弁当の献立を一緒に考える。・食材の準備を一緒に行う。・弁当箱に詰める際に、アドバイスをする。・弁当を話題にする。
小学校 5・6年生	<ul style="list-style-type: none">・保護者と一緒に弁当の献立を考え、食材の準備(購入)、調理をすることで、食や健康への関心を高める。・家族に対して感謝の気持ちを育てる。	<ul style="list-style-type: none">・弁当の献立を一緒に考える。・食材の準備を一緒に行う。・調理を一緒に行ったたり、アドバイスをしたりする。・弁当を話題にする。
中学校 1～3年生	<ul style="list-style-type: none">・栄養バランスを考えて、自分で弁当の献立を考えることができる。・調理方法を考えて、自分で弁当を作ることができる。・家族に対して感謝の気持ちを育てる。	<ul style="list-style-type: none">・食材や調理について、アドバイスをする。・弁当を話題にする。

★子どもたちがすること

	前日や前々日	当日の朝	学校から帰ったら
小学 1・2年生	<ul style="list-style-type: none"> ○どんなお弁当が食べたいか家族と話してみましょう。 ○弁当に入れる野菜を洗いラップで包むかビニール袋に入れ冷蔵庫で保管します。 ○お米をといで炊飯の準備をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはんを弁当箱に詰めましょう ○弁当箱をつつみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当箱やはしを洗いましょう。 ○お昼の弁当の時間の話を家族に伝えましょう。
小学 3・4年生	<ul style="list-style-type: none"> ○おうちの人と買い物に行ったときに、産地や材料を見ながら弁当の材料を買ってみましょう。 ○弁当に入れる野菜を洗いラップで包むかビニール袋に入れ冷蔵庫で保管します。 ○お米をといで炊飯の準備をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○おかずを作る手伝いをしましょう。 ○ごはんとおかずを弁当箱に詰めてみましょう。 ○弁当箱を包みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当箱やはしを洗いましょう。 ○お手伝いができたか、おうちの人と話合ってみましょう。
小学 5・6年生	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当の献立を考えてみましょう。 ○おうちの人と買い物に行ったとき、3つの仲間（赤、黄、緑）がそろろうように食材を買ってみましょう。（家にある物は買わなくていいです。） ○お米をといで炊飯の準備をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○おかずを一品作ってみましょう。 ○ごはんとおかずを弁当箱に詰めてみましょう。 ○弁当箱を包みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当箱やはしを洗いましょう。 ○今日の弁当作りの反省をし、次回に役立てましょう。
中学生	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当の献立を考えてみましょう。 ○6つの基礎食品群がそろろうような献立を考えてみましょう。（6群の油脂は無くてもかまいません） ○お米をといで炊飯の準備をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○おかずを二品作ってみましょう。 ○ごはんとおかずを弁当箱に詰めてみましょう。 ○弁当箱を包みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当箱やはしを洗いましょう。 ○今日の弁当作りの反省をし、次回に役立てましょう。

ここにあげているのは、ほんの一例です。もっとできる人は、どんどんチャレンジしてみましょう。とにかく、何か、手をかけてみるのが大切です。必ず、自分の弁当に手をかけてください。

金ケ崎の恵みに感謝して、おいしく、たのしく、かしこく食べよう！

（金ケ崎町食育推進計画より）

◎金ケ崎町内では、たくさんの野菜が栽培されています。スーパーや産直などで旬のおいしい農産物を探してみるのも「食育」です。もしかしたら、弁当作りのヒントがあるかも…。