

うきは市立千年小学校

<p>時期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 全学年を対象に年6回（4月、10月、11月、12月、1月、3月） ○ 4月と3月に関しては、校外遠足の日に実施 	<p>食育の視点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食品を選択する能力 ○ 感謝の心 		
<p>取組内容</p>	<p>1 事前指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 前日、当日の給食時間を活用して、放送でお弁当作りについての呼びかけをおこなった。（栄養士） ○ 給食だよりを活用して、3つのコースを紹介し、自己決定する。（帰りの会等） <p>3つのコース：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【初級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 一緒に買い物にいこう。 お弁当をつつもう。 2 お弁当箱を洗おう </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【中級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 おかずをつめよう。 おにぎりを作ろう。 2 おかずを1つ作ろう。 </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【上級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 おかずを2つ以上作ろう。 2 お弁当を全部作ろう。 </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ○ 2年生は、「弁当の日」に親子ふれあい活動を位置付け、親子でお弁当のおかず2品（卵料理、ウインナーを焼く）をつくり、お弁当につめる活動をおこなった。その際、生活科で育てている野菜も活用した。 ○ 支援学級では、お弁当作り計画の学習を仕組む。（絵図、材料、決めた1品を作る、家の方のコメント） <p>2 職員間での連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 年度当初の職員会議等で年間のスケジュール・取組内容等を確認。 ○ 弁当の日掲示コーナーや給食だよりでお弁当を紹介できるように、各学級で写真を撮って保存。 <p>3 家庭等との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 給食だよりを配布し、「弁当の日」のねらいや取組内容、給食献立に出てくるおかずレシピ等を紹介した。 ○ 各学級の通信でお弁当作りへの協力をお願いをした。 <p>4 広報</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「弁当の日」に向けて、校内掲示物に「お弁当の写真」・「お弁当作りの本」等について紹介し参考になるようにした。 	<p>【初級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 一緒に買い物にいこう。 お弁当をつつもう。 2 お弁当箱を洗おう 	<p>【中級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 おかずをつめよう。 おにぎりを作ろう。 2 おかずを1つ作ろう。 	<p>【上級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 おかずを2つ以上作ろう。 2 お弁当を全部作ろう。 	<div style="text-align: right;">  <p>親子ふれあい活動</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <p>掲示コーナー</p> </div>
<p>【初級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 一緒に買い物にいこう。 お弁当をつつもう。 2 お弁当箱を洗おう 	<p>【中級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 おかずをつめよう。 おにぎりを作ろう。 2 おかずを1つ作ろう。 	<p>【上級コース】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 おかずを2つ以上作ろう。 2 お弁当を全部作ろう。 			
<p>成果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「弁当の日」の取組を通して、食事を作る人への感謝の心を育んだり、食に関する興味・関心を高めたりすることができた。 ○ 給食だよりのレシピや図書館のお弁当作りの本を参考におかず作りに挑戦するなど、意欲的に取組む姿が見られた。 				

4月18日は、「かんげい遠足」・「弁当の日」です！

今年度も、年に6回「弁当の日」を実施します。1回目の弁当の日は、4月18日です。この日は、かんげい遠足の日です。遠足に自分で作ったお弁当を持って行くのもいいですね。お家の人と話をして、自分でできることを決めてお弁当作りにチャレンジしましょう。



お弁当作りのチャレンジコース



【初級コース】
1・2年生おき

レベル1

- おうちの人と一緒に買いものに行こう！
- お弁当をつつもう！



【中級コース】
3・4年生おき

レベル1

- お弁当箱におかずをつめよう！
- おにぎりを作ろう！



【上級コース】
5・6年生おき

レベル1

- おかずを二つ以上作ろう！

レベル2

- お弁当箱を洗おう！

レベル2

- おかずを一つ作ろう！

レベル2

- お弁当を全部作ろう！

【お弁当の詰め方のポイント】

お弁当箱に料理をつめるときは、つめる順番やポイントがあります。料理がかたよらないようにすきまなくつめましょう。

1. ごはんをつめる



ごはんは、蓋かいうちに つめて、冷めます。

2. 主菜をつめる



冷ました肉や魚、卵、大豆製品 などの主菜のおかずを形をそろえてつめます。

3. 副菜をつめる



形のととのいにくい物や味が うつりやすい物はアルミカップ などをつかいましょう。

12月5日は、弁当の日です！



11月6日は「弁当の日」でした。お弁当作りを手伝った人、自分で全部作った人、お弁当箱をつつんだ人などいろいろなことにチャレンジした人がたくさんいました。12月5日の「弁当の日」も、自分でできることを決めて、お弁当作りにチャレンジしましょう。

～11月の「弁当の日」より～



おいしそう！！



みなさん、じょうずだね。



おにぎりじょうずにできました。

★ お弁当のマークのおかずを作ってみよう ★

みなさん、毎月配布している献立表のマークを知っていますか？これは、お弁当にむいているおかずです。12月のマークからレシピを紹介します。ぜひ、作ってみてください。

献立表のマークをさがしてみよう！！



～12月の給食よりナムルを紹介～

【ナムル】

(材料 3人分)

- ・ほうれん草 50g
- ・もやし 100g
- ・にんじん 15g
- ・いりごま 3g

- ・す 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・しお 少々
- ・うす口しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

(作り方)

- ① ほうれん草は下ゆでし、冷まして、氷気をしぼって、1cmの長さ切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ にんじんともやしはさっとゆでて、冷まし、氷気をしぼる。
- ④ ボウルに野菜、ごま、調味料を入れてまぜ合わせ、味をととのえる。