

「お弁当の日」

～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

お弁当の日～食を通して自分の健康を考えよう～

宇都宮市では、子どもたちが、食を通して健康な体作りを考えるために「お弁当の日」を実施します。

ねらい

- 低学年・・・家族と一緒に献立を考え、食材の買い物をしましょう
- 中学年・・・家族と一緒にお弁当に必要な食材を選んでみましょう
- 高学年・・・バランスのよい献立を考えましょう
- 中学生・・・自分の体にあった献立を考え、作ってみましょう



1 体によい食べ物を選択する（選択する力）

たくさんの食べ物の中から、自分の体によいものかどうかを判断し、栄養のバランスに注意して選ぶことができる力を育てます。

2 家庭の味にふれる（味がわかる）

手作り料理を通して、素材の味やうす味をおいしいと感じる豊かな味覚を育てます。

3 食べ物の匂を知る（感謝の心を持つ）

身近な食べ物に関心も持ち、その食べ物のおいしい時期を知り、自然や食べ物に感謝する心を育てます。

4 楽しく料理ができる（料理ができる）

料理作りにかかわること（買い物、調理、盛り付け等）で、家族とのふれあいが広がります。また、料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育てます。

5 健康な体を作る（自分の体を作る）

体の中で食べ物がどのような働きをするか、また、それらをバランスよく食べることで、健康が保たれることを理解し、健康を考えた食生活ができるよう自己管理能力を養います。

