



もぐもぐだより(食育だより) 特別号

宇都宮市教育委員会 令和元年10月



「お弁当の日」を通して、子どもたちに生きる力を育むために御理解と御協力を御願ひします。

10月に入り、全ての宇都宮市立小中学校で「お弁当の日」を実施する時期になりました。「お弁当の日」を有意義な取組にするためには、目的をよく理解して実施することが大切です。また、子どもたちが回数を重ねるごとにステップアップできるよう、御協力をお願いします。

「お弁当の日」のはじまり



宇都宮市では、平成20年に、全ての市立小中学校で「お弁当の日」を開始しました。当時、食育を推進する中で、児童生徒の「朝食欠食」や「孤食」、「好き嫌いによる食べ残し」などの課題が浮かび上がりました。これらの課題を解決するためには、学校での指導だけでなく、保護者の皆様にも子どもたちの食生活により関心を持っていただき、家庭でも働きかけていただく必要があると考え、学校と家庭が連携した取組の1つとして「お弁当の日」を実施することにしました。

「お弁当の日」の目的

食事について親子で共に考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的としています。

「お弁当の日」を通して育成したい4つの力

食べ物に関心を持つ	お弁当の内容を考えたり、食材を買いに行ったりすると、食べ物への関心が高まります。
感謝の心を持つ	早起きをして自分でお弁当を作ると、食事を作ることのたいへんさが分かり、毎日食事を作ってくれる家族に感謝の気持ちを持つことができます。
楽しく料理をする	自分で料理をしたり、家の人と一緒に料理をしたりすると、料理の楽しさを味わうことができます。
健康な体を作る	栄養のバランスのとれたお弁当を考え、好き嫌いをしないで残さず食べると、健康な体をつくることができます。

実施方法

毎年、10月以降に、2回以上実施します。「おにぎりの日」も含みます。
事前指導から事後指導を通して、学校と家庭が連携して行います。

事前指導	準備	「お弁当の日」当日		事後指導
「お弁当の日」の目標や「お弁当の作り方のポイント」などを確認する。	お弁当の内容や作り方など、計画を立てる。	買い物に行く。	おかずを作ったり、お弁当箱に詰めたりする。	友達と一緒に食べる。
〔学校〕	〔家庭〕	〔家庭〕	〔家庭〕	〔学校〕

発達段階に応じた目標

小中学校の9年間を通して、自分の健康を考え、判断し、実践できる子どもを育成できるように、発達段階ごとの目標を設定しています。

朝、登校前にお弁当を作るのは忙しいかもしれませんが、下の表を参考にして、子どもたちがなるべくお弁当作りに関わるができるようにしてください。

そして、中学校を卒業するときには、一食分のお弁当を作ることができるように、学年が上がるにつれて自分でできることを増やし、保護者の関わりを少なくしていきましょう。

「お弁当の日」を通して育成したい4つの力 ※ 表中の●は重点事項				
	食べ物に関心を持つ 	感謝の心を持つ 	楽しく料理をする 	健康な体を作る 
小学1・2年	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べ物の名前が分かる。 ● 食べ物の味、色、形など特徴が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● お弁当を作ってくれた人に感謝する。 ● 残さず食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族と一緒に買い物に行く。 ● 家族のお弁当づくりを見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族と一緒にお弁当に入れる「主なおかず」を考える。 ● 残さず食べる。
小学3・4年	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理に使われている食べ物分かる。 ● 産地や値段を見て、食べ物を選ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ● いつも食事を作ってくれる人に感謝する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族と一緒に買い物に行って食材を選び、一緒に調理する。 ● お弁当箱にごはんや料理を詰める。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族と一緒にお弁当に入れる「主なおかず」と「野菜を使ったおかず」を考える。
小学5・6年	<ul style="list-style-type: none"> ● 表示等を見て、食べ物を選ぶ。 ● 地域の農産物が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事づくりや食材づくりにかかわる人の努力や工夫を知り、感謝する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 一品でも自分で調理する。 ● お弁当に入れる料理の味付けを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族に相談しながら、栄養のバランスを考えた献立を立てる。
中学生	<ul style="list-style-type: none"> ● 旬の食べ物やその食べ物を使った料理が分かる。 ● 食べ物の品質の良否を見分け、選択する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生産者や自然の恵みに感謝し、無駄なく食材を使い切る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 一食分を調理する。 ● 環境に配慮しながら調理する。 ● お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 数多くの食材を使えるよう工夫しながら、栄養バランスを考えて献立を立てる。

最終目標 自分の健康を考え、判断し、望ましい食生活を実践する。

「お弁当の日」をきっかけとして、子どもたちが普段の食事でも栄養のバランスを考えたり、料理をしたりできるようになるといいですね。

※ 「お弁当の日」の実施日は、学校や地域学校園ごとに設定していますので、学校から配付される通知を確認してください。



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

中学生対象の「お弁当コンクール」の結果をブログで紹介しています。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506> QRコード (スマートフォン
タブレット用)

