

「お弁当の日」実施に係るお願い

保護者の皆様には、日頃より本校教育に御協力いただき、ありがとうございます。

さて、本校では、三年前より「お弁当の日」を設定し、自分の手で作ったり、おうちの人と一緒に詰めたりしたお弁当を、お昼に食べる活動を実施することにしています。

「食べる」ということは、身体づくりだけでなく、豊かな人間性や生活をつくることに大きな影響を与えています。子どもたちは、自分が口にするものを作る過程に関わることで、栄養のこと、調理の方法、食事作りの苦労など、今まで見えなかったことがいろいろ見えてくると思います。「今まで子どもと料理なんてやったことない」「慌ただしい朝にお弁当作りなんて・・・」

と不安に思われる方もたくさんいらっしゃるでしょうが、ぜひ、子どもたちのチャレンジを後押ししていただきますよう、御協力お願いいたします。

記

■ねらい■

- 食への関心や意欲を高める。(関心)
- 食に関する感謝の心を育てる。(感謝)
- 自分の食を自分で選んだり作ったりするための実践力を培う。(料理・健康)

■期 日■ 令和3年12月13日(月) ※この日は、給食はありません

■約 束■ ・子どもが、自分の食べるお弁当作りに参加する。

※参加の仕方(学年ごとのめあて)は、
裏面を参考にしてください。

・食材選びや調理は、衛生面に気をつける。

■当日持ってくるもの■ お弁当・水筒(お茶)



◆ 各学年の「めあて」とそれに応じた参加の仕方です。各家庭の実態に応じて、チャレンジしてみてください。

	学年に応じためあて	参加の仕方（できる範囲で）
低 学 年	（関心）食材について関心をもつ。 ＝食べ物の名前、味、色、形 等に興味をもつ。 （感謝）お弁当を作ってくれる人に感謝する。 （料理）お弁当箱におかずを詰める。 （健康）残さず食べる。	・家族と一緒に、お弁当に入れる。 ※「主なおかず（主菜）」を考える。 ・「お弁当をつくってくれて、ありがとう」と家族に伝える。 ・家族がお弁当を作っているところを見る。 ・家族が作った「ごはん」や「おかず」を、お弁当箱につめる。 ・お弁当箱を洗う。
中 学 年	（関心）食材について関心をもつ。 ＝料理に使われている食べ物が何か。 （感謝）いつも食事を作ってくれる人に感謝する。 （料理）一品は、一緒に調理する。 （健康）残さず食べる。	・家族と一緒に献立を考える。 ※「主なおかず（主菜）」と「野菜を使ったおかず（副菜）」等 ・「いつもご飯を作ってくれてありがとう」「一緒にお弁当を作ってくれてありがとう」と家族に伝える。 ・「ごはん」や「おかず」を、お弁当箱につめる。 ・一品は、一緒に調理する。（おにぎり等） ※食材を洗う・皮をむく・切る・混ぜる・温める等 ・お弁当箱を洗う。
高 学 年	（関心）食材について関心をもつ。 ＝食材の産地や値段、食品表示、福津市の特産等 （感謝）食事に係る人に感謝する。 （料理）5年：二品程度自分で作る。 6年：できるだけ自分で作る。 （健康）自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫する。	・家族のアドバイスを受けながら、自分で献立を考える。 ・「いつもご飯を作ってくれてありがとう」「お弁当作りに協力してくれてありがとう」と家族に伝える。 ・学年のめあてに応じて、一緒に、あるいは自分で調理する。 ・お弁当箱を洗う。



ウィンナーを焼く、卵焼きの調味料を計っている、
いろどりを考えてミニトマトを詰める、昨日の夕食を一度
温めてから詰める 等々、どのようなことができるかを
一緒に話し合っ、取り組んでみてください。

キーワードは、
親子で楽しく「食」の話をしながら、
「食」に興味をもつ！ です。