

給食だより

お弁当の日
準備号

令和5年10月31日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

11月11日(土)はお弁当の日です。

『お弁当の日』は、子どもたちが自分でできることを考えて、お弁当作りに関わる日です。

1年生は、はじめての『お弁当の日』です。2年生から6年生は、昨年のお弁当の日をふり返って、どんなことに挑戦するか、おうちの方とよく相談するように学校で伝えています。

当日は、「志免町教育の日」です。150周年記念式典と学習参観があります。

朝から、お弁当と一緒に作ったり、手伝ってもらったり、おうちの方と子どもたちがたくさん関わる事が出来ると思います。しっかり準備をして、楽しいお弁当の日になるよう願っています。



★『お弁当の日』のプリント★ ※31日(火)に配付します。

★何をするか計画を立てて、

○をつけましょう★

- 弁当の中身について話し合う。
- 買い物に行く。
- 弁当(ごはん、おかず)をつめる。
- 弁当のおかずを作る。
- 弁当を全部作る。
- 弁当箱を洗って片付ける。
- 料理の後片付けをする。

※うら

★どんなお弁当にするか考えよう★

- 何を入れるかを書いてみましょう。
- お弁当の絵をかくと、イメージがしやすいですよ。



- 5, 6年生は、家庭科の学習を生かし、栄養のバランスも考えましょう。

11月11日(土)

第1回『お弁当の日』プリント

1, 2, 3, 4年生

年 組 名前 ()

計画を立てよう

チャレンジする活動に○をつけましょう。

準備	活動(○)	レベル	活動	片付け(○)
	1		おうちの人と弁当の中身について話し合う。	
	2		おうちの人といっしょに買い物に行く。	
	1		ごはんを弁当箱につめる。	
	2		おかずを弁当箱につめる。	
	3		おかずを作る。(1品でもOK!)	
	4		弁当を自分で作る。	
片付け	1		弁当箱を洗って片付ける。	
	2		料理の後片付けをする。	

ふりかえりしよう

- 自分で選んだ活動はできましたか。できたところに○を書きましょう。
- 弁当に、どんな料理が入っていたか書きましょう。
- 弁当の日の感想(がんばったこと・次がんばりたいこと・おうちに帰りたいこと など)

★おうちの方からのメッセージ★

○おうちの方へ メッセージを記入していただき、11月17日(金)までにお子様にもたせてください。
 ※取組の流れ 10月31日(火) プリントを持って帰り、計画を立てる。
 11月 7日(火) までに学校に持っていく。
 11月11日(土) お弁当の日 学校で振り返りを行い、家に持って帰る。
 11月17日(金) までにおうちの方からメッセージを書いてもらい、学校に持っていく。

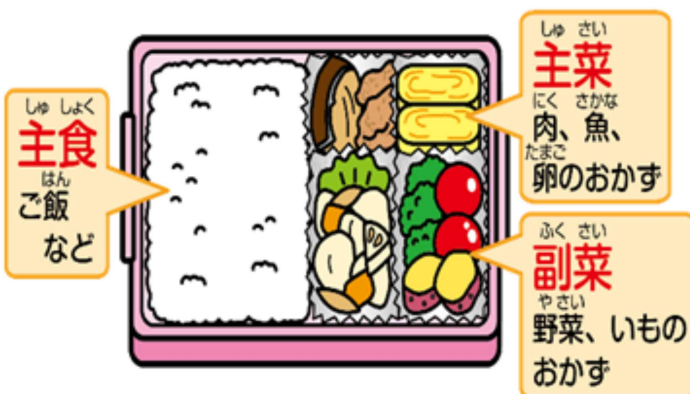
計画をしっかりと立てて、お弁当の日をむかえましょう!



わくわくするお弁当を考えましょう。



○お弁当に何を入れるかを考えましょう。



主食：主菜：副菜を3：1：2にすると栄養のバランスがととのいやすくなります。

お弁当を食べるのが楽しみになるように、自分の好きなおかずなどをくみあわせて、何を入れるかを考えましょう。

○いろどりを考えましょう。



何を入れるのかを考えたら、絵にかいてみましょう。

色をぬってみると、どんないろどりになっているかが、わかりやすいです。

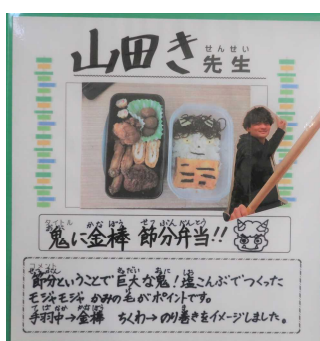
見た目にも楽しくなるお弁当にしたいですね。

○お弁当に名前をつけてみましょう。

自分のお弁当に名前をつけるとさらに楽しくなりますよ。

お弁当の日、当日は、『150周年記念式典』があります。

お祝の気持ちを含めた『150周年おめでとう弁当』もいいですね。



←前回の弁当の日は、ちょうど「節分」でした。6年1組の山田恭平先生は、『鬼に金棒 節分弁当!!』で、アイデアたっぷりの楽しいお弁当になっていました。2階中央ろうかに掲示しています。

☺ お弁当作りにおすすめの本 ☺

左から「お弁当」 坂本廣子著 少年写真新聞社
「はじめてでもかんたん！おべんとう」 中津川かおり著
「おべんとう&サンドイッチ」 ジュニアクッキング全集

★図書館にあります。

