

給食だより

お弁当の日
準備号

令和6年10月29日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

11月9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。

今年度は、お弁当の日が1回になっています。

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★ ※29日（火）に配布します。

★何をするか計画を立てて、

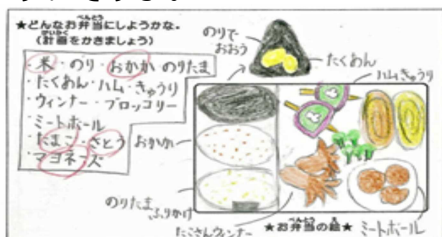
○をつけましょう★

- 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9日（土）
1,2,3,4年生

『お弁当の日』プリント

年 組 番 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。 ★終わったらできた活動に○をつけましょう。

計画（○）	した人	活動	ふり返り（○）
		おうちの人と弁当の中身について話し合う	
		おうちの人といっしょに買い物に行く	
		ごはんを弁当箱につめる	
		おかずを弁当箱につめる	
		おかずを作る（一品でもOK!）	
		お弁当を自分でつくる	
		弁当箱を洗って片付ける	
		料理の後片付けをする	

どんなお弁当を作るか絵をかきましょう。

ふりかえりをしよう ★できた活動に○をつけましょう。

お弁当の日の感想（がんばったこと、次にがんばりたいこと、おうちの人の頑張ったこと 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15日（金）までにお手元に持たせてください。

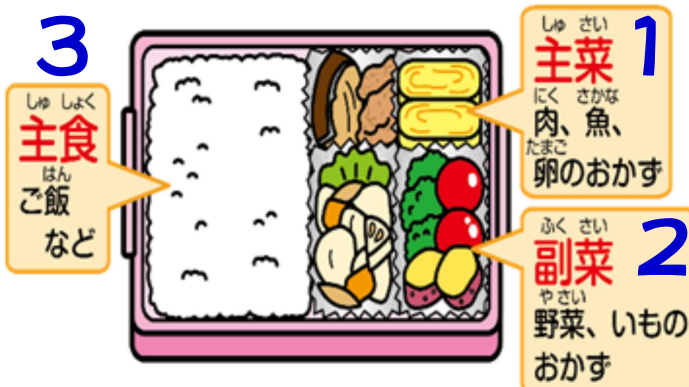
計画をしっかりと立て、お弁当の日をむかえましょう！



お弁当づくりのポイント



〇バランス



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。
バランスを考えながら、おかず
をくみあわせましょう。

〇いろいろ

せっかくつくるお弁当、見た目
も大切にしたいですね。
お弁当の中身の色がかたよら
ないように、いろいろな色の食
べ物を使いましょう。
作りたいお弁当の絵をかいて
色をぬってみたいですよ。

※例



「赤」ミニトマト、にんじん、かにかま、赤パプリカ
「黄」コーン、かぼちゃ、たまご、黄パプリカ
「緑」ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、絹さや
「黒」黒ごま、のり、塩こんぶ

〇衛生（えいせい）

お弁当は時間がたってから食べるの
で、いたまないように工夫しましょう。
○ しっかり火を通す
○ 冷ましてからつめる
○ 水けや汁けをきる
※ 気温が高いときは、保冷剤や保冷
バッグを利用しましょう。



◎ 前回（昨年度2月）のお弁当の日の感想より

今回は、栄養といろいろを考えて、家庭科の教科書を見て計画しました。
給食で出たブロッコリーのめんたいあえを作ってみて、ちくわをきれいに切ることと、
たらことマヨネーズの量の調節がむずかしかったです。
お母さん、前日から手伝ってくれてありがとう！（昨年度の5年生の感想です）