



令和3年10月29日  
新井北小学校  
食育部

## 11月8日(月)は、「お弁当の日」

～自分で作ったお弁当を 味わって食べよう!～

○ 子どもたちがお弁当づくりに関わることで、食に対する関心を高めよう。

上記のねらいで、「お弁当の日」を実施いたします。ぜひ、お子さんと一緒にお弁当づくりを楽しんでいただきたいと思います。

### 👻 「お弁当の日」の具体的な活動 👻

	目標	具体的な活動	おうちの方へ
低学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>お弁当の材料をおうちの方と一緒に用意しよう。</li> <li>おかずをお弁当箱にバランスよくつめよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お弁当の材料をおうちの方と一緒に用意をする。</li> <li>おかずをお弁当箱にバランスよくつめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お子さんと材料と一緒に用意したり、つめ方のアドバイスをお願いします。</li> </ul>
中学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>お米をとぎ、ごはんを炊こう。</li> <li>おうちの人と一緒に1品作り、お弁当箱にバランスよくつめよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お米をとぎ、ごはんを炊く。</li> <li>おかずを1品作る。</li> <li>おかずをお弁当箱にバランスよくつめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お米とぎや料理のアドバイスをお願いします。</li> </ul>
高学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>お米をとぎ、ごはんを炊こう。</li> <li>おうちの人と一緒に2品(主菜・副菜)を作り、お弁当箱にバランスよくつめよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お米をとぎ、ごはんを炊く。</li> <li>主菜と副菜を決めておき、それぞれ1品ずつ作る。</li> <li>おかずをお弁当箱にバランスよくつめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主菜・副菜の材料と作り方のアドバイスをお願いします。</li> </ul>

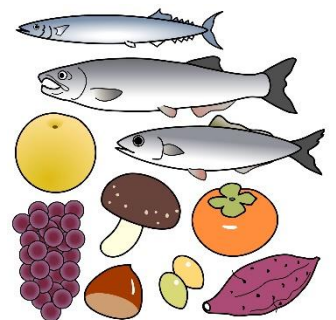
### 当日の持ち物・・・①お弁当 ②すいとう(水またはお茶)



★お弁当づくりのポイントは裏面を参考にしてみましょう!

★主食・主菜・副菜のバランスを考えてお弁当を作りましょう!

★旬の野菜やくだものを使って、秋の季節を楽しんでみましょう!



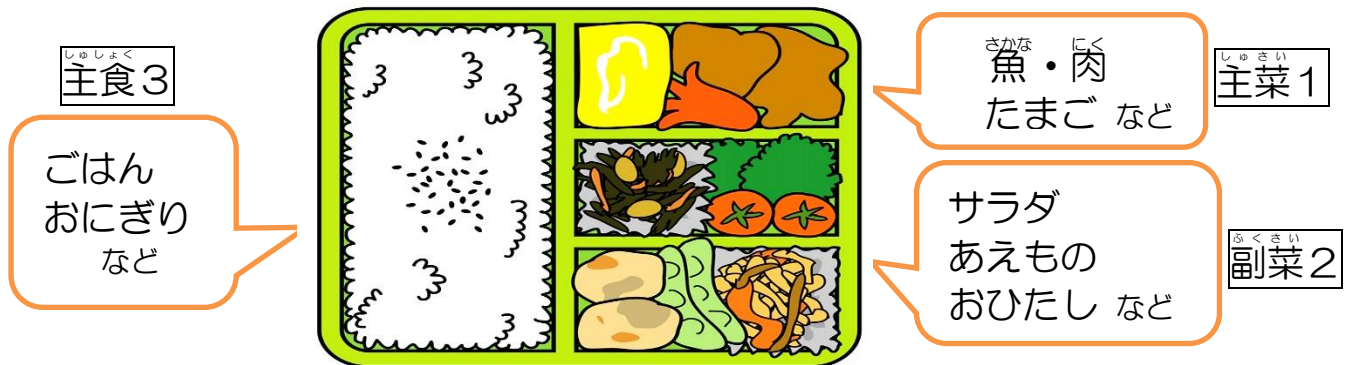
# お弁当づくりチャレンジシートの記入をお願いします

- ① 子どもたちが事前に、おうちの人と相談しながらお弁当づくりのめあてを立てる。
- ② お弁当づくりが終わったら、裏面の「ふりかえりカード」に記入する。
- ③ 「おうちの人のひとこと」を記入し、11月15日（月）までに提出する。

## おうちの方へのお願い

お子さんと一緒にお弁当づくりをしてみ  
ての一言感想をいただきたいと思  
います。  
ご協力よろしくおねがいします。

## 🍷 お弁当づくりのポイント 🍷



## 🍷 お弁当づくりの合言葉 (お) (い) (し) (そ) (う) (か) (な) ? 🍷

お…大きさはぴったりかな？  
い…いろどりはきれいかな？  
し…主食3 副菜2 主菜1になっている？  
そ…それぞれ異なる料理法になっている？  
う…動かないかな？  
(しっかりとお弁当箱につめてあるかな？)

☆休み明けの忙しい朝ですが、いつもより少し早起きをしてみましょう。

☆お休みの日に、何をつくるか家族で計画を立てておきましょう。

## 食中毒予防の基本は つけない・ふやさない・やっつける

食中毒の原因になる菌は目に見えないほど小さくて、味やにおいもないので、気付かないうちに体の中に入ってしまう。

食中毒の予防に気を配って、お弁当をつくりましょう。食事の前とトイレの後も、必ず手を洗いましょう。

