

新

# お弁当の日 資料



宇都宮市教育委員会  
学校健康課

# 目 次

<b>1 宇都宮市の「お弁当の日」</b> . . . . .	<b>1</b>
(1) 趣旨 . . . . .	2
(2) 経緯 . . . . .	2
(3) 指導の進め方 . . . . .	2
(4) 学年ごとのねらいと目標 . . . . .	3
<b>2 啓発資料</b> . . . . .	<b>4</b>
(1) 教職員用資料 . . . . .	5～6
(2) 保護者用資料 . . . . .	7～11
<b>3 指導資料</b> . . . . .	<b>12</b>
(1) 各学年の目標 . . . . .	13～16
(2) お弁当について . . . . .	17～18
(3) つくってみよう！！おにぎり . . . . .	19
(4) 3つの基礎食品群 . . . . .	20
(5) 6つの食品群とお弁当1食分の食品の概量 . . . . .	21
(6) それぞれの調理法 . . . . .	22
(7) あなたにぴったりのお弁当箱 . . . . .	23
(8) うつのみやの旬カレンダー . . . . .	24～26
<b>4 計画表と振り返り表</b> . . . . .	<b>27</b>
(1) 各学年用 . . . . .	28～34
(2) コース別用 . . . . .	35～37
※ 計画表・振り返り表は中学年の例のみ掲載	
(3) 複数回用 . . . . .	38～40
※ 計画表・振り返り表は低学年の例のみ掲載	
(4) アンケート例 . . . . .	41
<b>5 お弁当レシピ集</b> . . . . .	<b>42</b>
(1) 主食 . . . . .	43～44
(2) 主菜（主なおかず） . . . . .	45～48
(3) 副菜（野菜等を使ったおかず） . . . . .	49～53
<b>【参考資料】</b> . . . . .	<b>54</b>
(1) 「お弁当の日」の取組状況 . . . . .	55
(2) 「お弁当の日」に関するアンケート調査のまとめ . . . . .	56～60
(3) 地域学校園で連携して取り組む効果と課題 . . . . .	61
(4) 学校給食研究会研修会（公開授業） . . . . .	62～64
題材名：「お弁当の日」に向けて（指導案／ワークシート）	

# 1 宇都宮市の「お弁当の日」

- (1) 趣旨
- (2) 経緯
- (3) 指導の進め方
- (4) 学年ごとのねらいと目標

## 1 宇都宮市の「お弁当の日」

### (1) 趣旨

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、学年に応じた本市独自のねらいを定め、全校に配置する学校栄養士を中心に、学校と家庭との連携のもと全校で実施し、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する。

### (2) 経緯

本市の学校教育においては、食育基本法の制定（平成17年）以前から、各教科や給食の時間等で食に関する指導を推進してきており、その中では「朝食欠食」、「孤食（個食）」、「好き嫌いによる食べ残し」など、児童生徒の食生活の実態が浮かびあがっていた。

このため、市教育委員会では、学校における食育を充実させるとともに、家庭での食事指導を基本とする保護者への啓発の重要性を再認識し、平成20年度から、全国に先駆けて、学校と家庭が連携して取り組む「お弁当の日」を全小中学校で実施することとした。

#### 【開始までの流れ】

- 平成19年度
  - ・ 高知県の竹下和男氏が実践していた学校と家庭の連携による「弁当の日」を知り、校長等を対象に講演を依頼
  - ・ 学校給食研究会や宇小中教研と連携して指導資料等を作成
- 平成20年度
  - ・ 県費栄養教諭、学校栄養職員が配置されていない学校に市費学校栄養士業務嘱託員を配置
  - ・ 校長会議において趣旨を説明
  - ・ 食育（給食）主任研修会、学校栄養士研修会において趣旨及び実施方法等を説明

### (3) 指導の進め方

- ・ 小中一貫教育の視点から作成した9年間を通した「学年ごとのねらいと目標」等を全教職員で共有し、計画表や振り返り表を活用し、事前指導や事後指導を充実させ、系統的な指導を行う。
- ・ 学校と家庭がねらいを共有して「お弁当の日」が進められるように、保護者会や食育講演会など、様々な機会を捉えて、家庭への啓発を積極的に行う。
- ・ 家庭との連携の重要性からも、啓発資料を配布するとともに、家庭での話合いや準備の時間が十分に確保できるように計画的に指導する。
- ・ 各地域学校園で「地産地消」や「旬の食材の活用」等の共通テーマを決めて実施するなど、地域の実態に合わせて工夫した指導を行う。
- ・ 食事への関心を高めるとともに、「お弁当の日」の「お」は、食材の生産者やお弁当をつくってくれる人への感謝の気持ちを表現していることから、感謝の気持ちを育てるなど、食育の充実が図れるよう指導を工夫する。

(4) 学年ごとのねらいと目標

※ 表中の●は重点指導項目

小中一貫 教育各期	学 年	ね ら い	学 年 に 応 じ た 目 標			
			食べ物に関心をもつ	感謝の心をもつ	楽しく料理をする	健康な体を作る
基礎期 (小1～小4)	小学校1・2年	家族と一緒に献立を考え、買い物に行くことを通して、食材について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。	●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。	●お弁当を作ってくれた人に感謝する。 ●残さず食べる。	・家族と一緒に買い物に行く。 ・家族のお弁当づくりを見る。	・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。
	小学校3・4年	家族と一緒に献立を考え、食材を購入することを通して、食事について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。	・料理に使われている食べ物が分かる。 ・産地や値段を見て、食べ物を選ぶ。	・いつも食事を作ってくれる人に感謝する。	●家族と一緒に買い物に行き、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。	●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。
活用期 (小5～中1)	小学校5・6学年	家族と一緒にバランスのよい献立を考え、食材を購入したり、一緒に作ったりすることを通して、食事にかかわる人への感謝の気持ちを育てる。	・表示等を見て、食べ物を選ぶ。 ・地域の農産物が分かる。	・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。	●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。	●家族に相談しながら、苦手な食べ物も使って、栄養のバランスを考えた献立を立てる。
	中学校1～3年	自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作る。	・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。	・生産者や自然の恵みに感謝し、無駄なく食材を使い切る。	●一食分を調理する。 ●環境を考えて調理する。 ●お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。	●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。
発展期 (中2・3)						

## 2 啓発資料

- (1) 教職員用資料
- (2) 保護者用資料

# 「お弁当の日」Q&A

宇都宮市で平成20年度からスタートした「お弁当の日」について、子どもたちの指導や保護者からの質問、学級懇談等に際し、活用できるようQ&Aにまとめた。

Q：「お弁当の日」はどのようにして始まったのか？

A：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」などの実態が浮かび上がり、それらの課題解決を図るために、家庭と連携した食育を推進するひとつの手立てとして、「お弁当の日」を実施することにした。

Q：「お弁当の日」の目的は何なのか？

A：食を通して自分の健康を考える子どもを育てるため。

学年	ね ら い
低学年	家族と一緒に献立を考え、買い物に行くことを通して、食材について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。
中学年	家族と一緒に献立を考え、食材を購入することを通して、食事について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。
高学年	家族と一緒にバランスのよい献立を考え、食材を購入したり、一緒に作ったりすることを通して、食事にかかわる人への感謝の気持ちを育てる。
中学生	自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作ろうとする。

Q：「お弁当の日」を実施することで、どんな力を身に付けるのか？

A：小中学校9年間を通して育てる4つの力

- 1 食べ物に関心をもつ
- 2 感謝の心をもつ
- 3 楽しく料理をする
- 4 健康な体を作る



**「お弁当の日」**  
～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

宇都宮市では、小中学校の9年間を通じて、学校と家庭が連携し、食事について親子で共に考える機会をつくり、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、「お弁当の日」を実施しています。

## 【学年に応じた目標】

	食べ物に関心をもつ	感謝の心をもつ	楽しく料理をする	健康な体を作る
低学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食べ物の名前が分かる。</li> <li>●食べ物の味、色、形など特徴が分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お弁当を作ってくれた人に感謝する。</li> <li>●残さず食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族と一緒に買い物に行く。</li> <li>・家族のお弁当づくりを見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族と一緒にお弁当に入れる「主なおかず」を考える。</li> <li>・残さず食べる。</li> </ul>
中学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理に使われている食べ物分かる。</li> <li>・産地や値段を見て、食べ物を選ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつも食事を作ってくれる人に感謝する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●お弁当箱にごはんや料理を詰める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
高学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表示等を見て、食べ物を選ぶ。</li> <li>・地域の農産物が分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一品でも自分で調理する。</li> <li>●お弁当に入れる料理の味付けを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族に相談しながら、苦手な食べ物も使って、栄養のバランスを考えた献立を立てる。</li> </ul>
中学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食べ物やその食べ物を使った料理が分かる。</li> <li>・食べ物の品質の良否を見分け、選択する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者や自然の恵みに感謝し、無駄なく食材を使い切る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一食分を調理する。</li> <li>●環境を考えて調理する。</li> <li>●お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>

※ 表中の●は重点指導事項

## 先生方へのお願い

お弁当の日は、「お弁当を持ってきて、みんなで食べるだけの日」ではありません。子ども自身が食事に関心を持ち、献立を考え、食材を選び、調理することに意味があります。上記の学年に応じた目標を確認して、各学級で事前指導に臨むよう、お願いします。

…と言われても、  
どのように指導したら  
いいのかわからない…

## そんな時は！

栄養士、食育（給食）主任に一声かけてください。  
一緒に、指導をしていきましょう！

「お弁当の日」  
～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

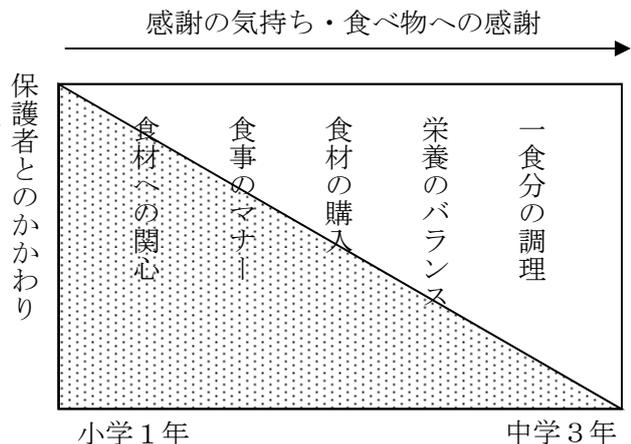
宇都宮市では、小中学校の9年間を通じて、学校と家庭が連携し、食事について親子で共に考える機会をつくり、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として、「お弁当の日」を実施しています。

【学年に応じた目標】

	食べ物に関心をもつ	感謝の心をもつ	楽しく料理をする	健康な体を作る
低学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食べ物の名前が分かる。</li> <li>●食べ物の味、色、形など特徴が分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お弁当を作ってくれた人に感謝する。</li> <li>●残さず食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族と一緒に買い物に行く。</li> <li>●家族のお弁当づくりを見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族と一緒にお弁当に入れる「主なおかず」を考える。</li> <li>●残さず食べる。</li> </ul>
中学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>●料理に使われている食べ物分かる。</li> <li>●産地や値段を見て、食べ物を選ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いつも食事を作ってくれる人に感謝する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●お弁当箱にごはんや料理を詰める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
高学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>●表示等を見て、食べ物を選ぶ。</li> <li>●地域の農産物が分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一品でも自分で調理する。</li> <li>●お弁当に入れる料理の味付けを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族に相談しながら、苦手な食べ物も使って、栄養のバランスを考えた献立を立てる。</li> </ul>
中学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>●旬の食べ物やその食べ物を使った料理が分かる。</li> <li>●食べ物の品質の良否を見分け、選択する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生産者や自然の恵みに感謝し、無駄なく食材を使い切る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一食分を調理する。</li> <li>●環境を考えて調理する。</li> <li>●お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>

※ 表中の●は重点指導項目

学年が進むにつれて、保護者のかかわりを少なくし、自分で自身の健康を考えたお弁当が作れるようにしながら、食への関心を高めるとともに、食への感謝の気持ちを育てていきましょう。



「お弁当の日」  
 ～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

ねらい【小学校1・2年】

家族と一緒に献立を考え、買い物に行くことを通して、食材について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。

小学校1・2年生では、まず、食べ物に関心をもつことに重点を置き、親子で一緒に買い物に出かけ、売り場の様子を見たり、食材に触れたりする機会を作ってください。

<p>1 食べ物に関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べ物の名前が分かる。</li> <li>• 食べ物の味、色、形などの特徴が分かる。</li> </ul>	<p>2 感謝の心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• お弁当を作ってくれた人に感謝する。</li> <li>• 残さず食べる。</li> </ul> 
<p>3 楽しく料理をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 家族と一緒に買い物に行く。</li> <li>• 家族がお弁当を作る様子を見る。</li> </ul>	<p>4 健康な体を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 家族と一緒にお弁当に入れる「主なおかず」を考える。</li> <li>• 残さず食べる。</li> </ul> 

お弁当の詰め方のポイント

黄金の3:1:2



料理を主食3：主菜1：副菜2の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを黄金の比率といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。

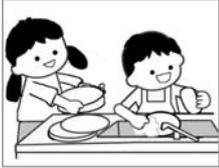
## 「お弁当の日」

～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

## ねらい【小学校3・4年】

家族と一緒に献立を考え、食材を購入することを通して、食事について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。

小学校3・4年生では、親子で一緒に献立を考えたり、買い物に出かけたり、家族が調理する様子を見たりする機会をつくってください。また、食材を切ったり、冷凍食品等を温めたり、お弁当箱に料理を詰めたり、お弁当箱を洗ったりするなど、子どもに役割を与えてください。

<p>1 食べ物に関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>料理に使われている食べ物が分かる。</li> <li>産地や値段を見て、食べ物を選ぶ。</li> </ul>	<p>2 感謝の心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いつも食事を作ってくれる人に感謝する。</li> </ul> 
<p>3 楽しく料理をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>お弁当箱にごはんや料理を詰める。</li> </ul>	<p>4 健康な体を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> 

## お弁当の詰め方のポイント

黄金の3:1:2



料理を**主食3：主菜1：副菜2**の面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを**黄金の比率**といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。

「お弁当の日」  
～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

ねらい【小学校5・6年】

家族と一緒にバランスのよい献立を考え、食材を購入したり、一緒に作ったりすることを通して、食事にかかわる人への感謝の気持ちを育てる。

小学校5・6年生では、家庭科の授業が始まり、主に芋類や野菜を使って「切る」、「ゆでる」、「いためる」等の調理や「食事の役割」や「栄養」等の学習をしますので、子ども自身が献立を考え、調理する場面をつくってください。

<p>1 食べ物に関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表示等を見て、食べ物を選ぶ。</li> <li>・地域の農産物が分かる。</li> </ul> 	<p>2 感謝の心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
<p>3 楽しく料理をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一品でも自分で調理する。</li> <li>・お弁当に入れる料理の味付けを確認する。</li> </ul> 	<p>4 健康な体を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族に相談しながら、苦手な食べ物も使って、栄養のバランスを考えた献立を立てる。</li> </ul> 

お弁当の詰め方のポイント

黄金の3:1:2



料理を**主食3：主菜1：副菜2**の面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを**黄金の比率**といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。

「お弁当の日」  
～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

## ねらい【中学校1～3年】

自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作るようにする。

中学校1～2年生では、小学校家庭科の学習をもとに、「ゆでる」、「いためる」調理を中心に自分でおかず作りができるようにしてください。中学校2～3年生では、技術・家庭科の食生活に関する学習をしますので、肉や魚を使った料理も含め、子ども自身が、自分の健康を考えた一食分のお弁当作りに挑戦できるようにしてください。

<p>1 食べ物に関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>旬の食べ物やその食べ物を使った料理が分かる。</li> <li>食べ物の品質の良否を見分け、選択する。</li> </ul>	<p>2 感謝の心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生産者や自然の恵みに感謝し、無駄なく食材を使い切る。</li> </ul> 
<p>3 楽しく料理をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一食分を調理する。</li> <li>環境を考えて調理する。</li> <li>お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。</li> </ul>	<p>4 健康な体を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>数多くの食材を使うよう工夫しながら、栄養バランスを考えて献立を立てる。</li> </ul> 

## お弁当の詰め方のポイント

## 黄金の3:1:2



料理を**主食3：主菜1：副菜2**の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを**黄金の比率**といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主食1」なら脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。

### 3 指導資料

- (1) 各学年の目標
- (2) お弁当について
- (3) つくってみよう！！おにぎり
- (4) 3つの基礎食品群
- (5) 6つの食品群と  
お弁当1食分の食品の概量
- (6) それぞれの調理法
- (7) あなたにぴったりのお弁当箱
- (8) うつのみやの旬カレンダー



# 「おべんとうの日」<sup>ひ</sup>

～じぶんのけんこうをかんがえよう～

しょうがっこう  
小学校1・2年生のもくひょう

- かぞくといっしょに、  
おべんとうにいれるものを<sup>かんが</sup>え、  
かいものにいきましょう。



- 食べものの「なまえ」をおぼえましょう。

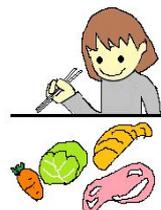


- おべんとうをつくってくれた人に、  
「ありがとう」とつたえましょう。

- おかいもの、もりつけ、  
あとかたづけをしましょう。



- おかずを<sup>かんが</sup>えましょう。
- のこさず<sup>た</sup>食べましょう



# べんとう お弁当の日



しよく(しよくじ) とお じぶん けんこう かんが  
食(食事)を通して、自分の健康を考えよう！

## 小学校3・4年生の目標

かぞく べんとう なかみ  
家族といっしょにお弁当の中身を考え、

ひつよう えら  
必要な食べ物を選んでみましょう。

べんとうづく つぎ  
☆ お弁当作りを通して、次の4つことを身につけよう！

### ① 食べ物に関心をもとう！

りょうり つか  
・料理にどんな食べ物が使われているかを知ろう。

かぞく  
・家族と買い物に  
行って、産地や  
値段を見て食べ物  
を選ぼう。



### ② 感謝の心をもとう！

かんしゃ  
・いつも食事を作ってくれる人に  
感謝しよう。



### ③ 楽しく料理をしよう！

かぞく いっしょ  
・家族と一緒に買い物に行って食  
物を選び、一緒に調理しよう。

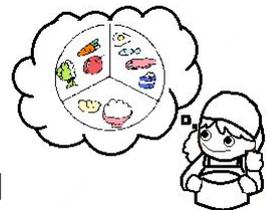
べんとうばこ  
・お弁当箱に、  
ごはんや料理を  
詰めよう。



### ④ 健康な体を作ろう！

かぞく いっしょ  
・家族と一緒に  
お弁当に入れ

おも  
る「主なおかず」  
と「野菜を使ったおかず」を  
考えよう。



# 「お弁当の日」

～食を通して自分の健康を考えよう～

宇都宮市では、小中学校の9年間を通して、学校と家庭が力を合わせて、みなさんといっしょに食事や健康について考えられるように、「お弁当の日」を実施しています。

## 小学校5・6年生の目標

家族といっしょにバランスのよい献立を考え、  
必要な食材を買って、お弁当を作りましょう



### ① 食べ物に関心をもとう

○表示等を見て、食べ物を選ぼう。



○地域の農産物を知ろう。

名称	ハンバーグ
原材料名	牛肉、つなぎ(パン粉、卵白)、玉ねぎ、ウスターソース(大豆・りんごを含む)、砂糖、食塩、水あめ、香辛料、でん粉
内容量	80g(固形量50g)
保存方法	10℃以下で保存
調理方法	枠外に記載
製造者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市〇〇中央〇丁目〇番地

### ②感謝の心をもとう

○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、感謝しよう。

ありがとう  
ございます



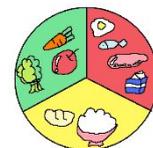
### ③楽しく料理をしよう

○1品でも自分で調理しよう。  
○お弁当に入れる料理の味付けを確認しよう。



### ④健康な体を作ろう

○家族に相談しながら、苦手な食べ物も使って、  
栄養バランスを考えた献立を立てよう。



# 「お弁当の日」

～食を通して自分の健康を考えよう～

小中学校の9年間を通じて、食への関心を高め、感謝の心を育むことを目的として、「お弁当の日」を実施しています。

## 中学生の目標

自分の身体を考え、  
栄養バランスや調理法を工夫し、  
自分で作ってみましょう。



### ①食べ物に関心をもとう

- 旬の食べ物を知ろう。
  - ・旬の食材を料理に取り入れてみよう。
- 食べ物の品質を見分けられるようにしよう。



### ②感謝の心をもとう

- 生産者や自然の恵みに感謝し、  
無駄なく食材を使い切ろう。



### ③楽しく料理をしよう

- 1食分の分量を知り、調理してみよう。
- 環境を考えて調理しよう。



### ④健康な体を作ろう

- 6つの食品群の各食品を  
バランスよく使って献立を作ろう。



## 【お弁当について】

### Q1:お弁当のバランスは？

(主食) (主菜) (副菜) の3つをそろえましょう。

↓            ↓            ↓  
3    :    1    :    2    の割合をめやすにします。

#### ☆ 副菜

からだの調子を整えるもとになる  
野菜を使ったおかず、くだものなど



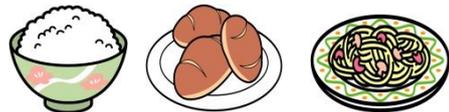
#### ☆ 主菜

からだを作るもとになる  
肉・魚・卵を使ったおかず



#### ☆ 主食

エネルギーのもとになる  
ごはん・パン・めん など



#### お弁当のつめかたは？

彩りよく、仕切りも、縦、横、斜めなど、変化をつけると、食欲がわく、お弁当になりますよ。  
いろいろ工夫してみてください。



### Q2：購入時のポイントは？

《 新鮮な食材の選び方 》

- 野菜…色が濃く、みずみずしいものを選びましょう。
- 魚・野菜・たまご …製造日や消費期限などの表示を見て、新鮮なものを選びましょう。

※ 購入後は、冷蔵庫へ入れるなど温度管理をしっかりと行いましょう。



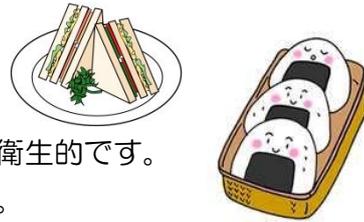
## Q3：お弁当作りで気をつけることは？

- お弁当は当日の朝作りましょう。
- 調理前・調理中もこまめに手を洗いましょう。
- 素手でお弁当を詰めることはやめましょう。
- 包丁・まな板等の調理器具は、衛生管理に注意しましょう。
- 生のサラダの材料や果物を先に調理してから、肉や魚の材料を調理するなど包丁やまな板の使用する順番を工夫しましょう。



## ～ おにぎり・サンドイッチの場合 ～

- ・ 手をよく洗って作りましょう。
- ・ おにぎりをにぎる時は、ラップを使うほうがより衛生的です。
- ・ 中に入れる具は、傷みやすいものは避けましょう。
- ・ サンドイッチに挟むレタスなどの野菜は、洗った後、水気をしっかり取り除きましよう。



## ～ おかずの場合 ～

**必ず中まで火を通しましょう**

- ・ 表面だけみても中まで火がきちんと通っているのかわからないもの（ハンバーグ、から揚げなど）は、特に注意をしましょう。
- ・ 前日の残りは、もう一度火を通しましょう。
- ・ 卵料理は、半熟ではなく中までしっかり火を通しましょう。
- ・ 電子レンジを使う時は、食品全体に熱がいき渡るように、途中でかき混ぜて加熱むらを防ぎましよう。

**水分が少ないものにしまましよう**

- ・ 煮物や汁気が出やすいものは、よく汁をきりましよう。
- ・ よく汁気をきってつまましよう。



## ～ 詰め方 ～

- ・ 水分は食品を傷める原因となるので、周りに広がらないようにアルミカップなどを利用ましよう。
- ・ 熱いものは冷ましてから詰めましよう。
- ・ 冷たいものと温かいものが隣同士にならないように工夫ましよう。
- ・ 隙間のないようにきっちり詰めましよう。
- ・ 冷めてからフタをしまましよう。
- ・ 殺菌、抗菌効果のあるものを上手に利用ましよう。  
(わさび、しょうが、梅干し、酢など)



# つくってみよう!! おにぎり



## つく かの 作り方



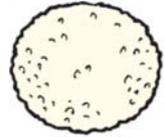
おちゃわんに  
ごはんをよそる



ラップの上にごはん  
をのせ、具を入れる



ラップごと  
ごはんをにぎる



できあがり

かたは、大きくわけて「さんかくけい」「たわら形」「まる形」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形ににぎってOK!! 一般的に関東は、さんかくけい、あるいはまる形で、関西の方はたわら形が多いといわれていますが、とくにルールはありません。はじめにちよつと力をいれてギュッとにぎったあとは、力をいれすぎずに、にぎりましょう!! こうすると、外はしっかり、中は米がつぶれずふんわり仕上がります。

## 一般的な「さんかくけい」「たわら形」「まる形」の作り方を紹介します

みぎて  
右手をかぶせてごはんをつつみ  
ギュッと力をいれてまるくにぎる。



ひだりて  
左手をかるくまるめ、みぎて  
右手は「へ」の  
かたち ひだりて おやゆび  
形。左手の親指のつけねと右手の  
みぎて  
ちゆうしんぶ  
中心部ではさむようにしてさんかくけい  
をつくる。

1つの辺ができたら、まわしてつぎの  
へん  
辺。これを3回くりかえすとさんかくけい  
の  
できあがり!!

※うらがえして同じことをくりかえすと、もっときれいなさんかくけいになります。  
※右手の人差し指と中指でおさえると上手に三角になります。

### 【たわら形】



ひだりて  
左手をさんかくけい  
のにおにぎり  
をつくる時よりもまるみをもたせ、右手の指で上と  
みぎて  
下をおさえながら、たわら  
の形にする。

### 【まる形】



ひだりて  
左手のひらとみぎて  
右手のひらをあわせて  
かるくおさえ、おに  
ぎりの外側の形を  
まるくととのえていく。

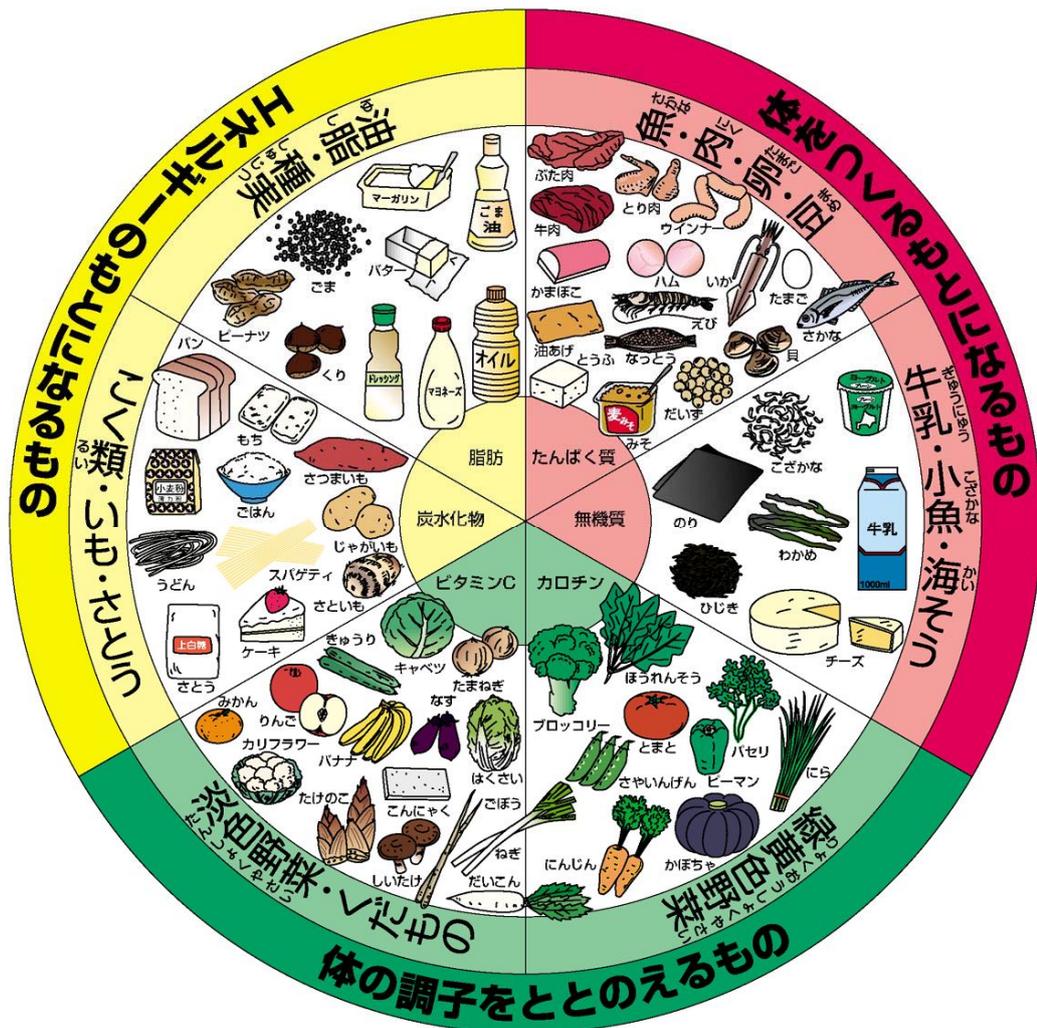
※がんばっていろいろな形のおにぎりを作ってみてください。

# バランスのよい献立を立てるための

## きそしょくひんぐん 3つの基礎食品群

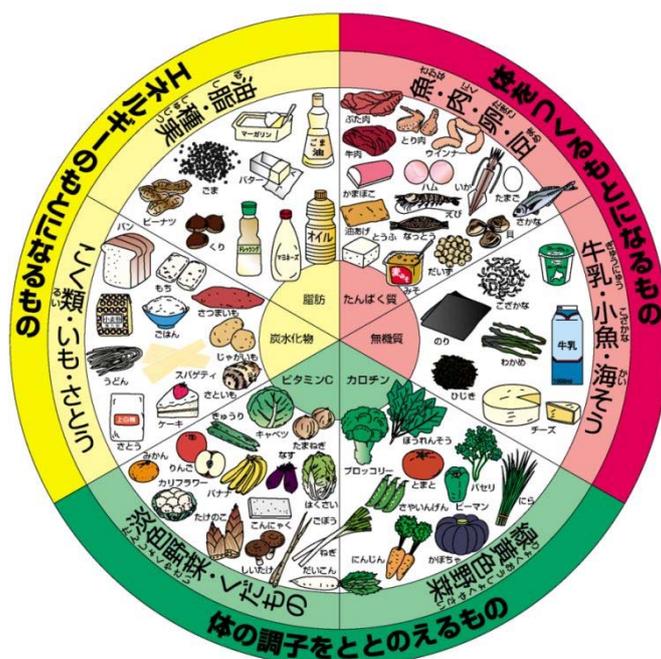
食べ物には「私たちの体をつくる」「熱や力のもとになる」「体の調子を整える」という3つのはたらきがあります。

そのはたらきによって、下の図のように分けられますが、これらの食品をバランスよく食べることが大切になるので、下の図を見て、いろいろな食品を使うようにしましょう。



## 6つの食品群とお弁当1食分の食品の概量

各食品群にはそれぞれ大切な働きがありますので、下の図を参考に、各食品群からバランスよく食品を選ぶようにしましょう。また、下の表を参考に、食品表示などを参考に、必要な量の食材を用意しましょう。



	1日の摂取量のめやす	1食分のめやす	1回に使う食品のおおよその量
1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	男：330g 女：300g	110g	卵1個・・・50g とりもも肉1/2枚・・・80g ウインナー2本・・・40g
2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	400g (カルシウム量を牛 乳に置き換え換算)	130g	干しひじき10g・・・140g(換算量) しらす干し10g・・・50g(換算量) スライスチーズ1枚・・・100g(換算量)
3群 緑黄色野菜	100g	35g	トマト1/4個・・・50g ピーマン1個・・・25g にんじん1/5本・・・25g
4群 その他の 野菜・果物	400g	130g	きゅうり1/2本・・・50g レタス2枚・・・50g リンゴ1/4個・・・50g みかん1個・・・50g
5群 米・パン・麺・ いも・砂糖	男：500g 女：420g	160g	米 茶わん1杯・・・60g 食パン2枚・・・120g じゃがいも1/2個・・・80g
6群 油脂	男：25g 女：20g	8g	油(小1強)・・・5g ごま(大2)・・・5g

## それぞれの調理法

焼く					
	ハンバーグ	魚のてり焼き	鮭のムニエル	たまご焼き	鶏肉のてり焼き
煮る					
	ひじきの煮物	かぼちゃの煮物	里芋の煮物	にんじんの甘煮	筑前煮
揚げる					
	鶏肉のから揚げ	えびフライ	とんかつ	魚のフライ	フライドポテト
炒める					
	ウィンナー	野菜のベーコン巻き	スクランブルエッグ	野菜いため	きんぴらごぼう
あえる					
	いんげんのごまあえ	ピーナッツあえ	ゆで野菜サラダ	ポテトサラダ	もやしのナムル
ゆでる					
	ゆで卵	ほうれん草	粉ふき芋	ブロッコリー	アスパラガス
その他					
	レタス	せんきゃべツ	ミニトマト	りんご	みかん

※いろいろな調理法を組み合わせることによって、バランスのよい献立になります。また、調理法だけでなく、味の組み合わせ(さとう、す、油、塩、みそ、ケチャップなど)がかさならないように料理を組み合わせることもポイントです。

# あなたにぴったりなお弁当箱

お弁当箱の大きさ (ml) = 1食に必要なエネルギー量 (Kcal)

1日に必要なエネルギー量の目安は、性別、年齢、体格、活動量で違ってきます。食べる人の体格や健康状態に合わせて、1食に必要なエネルギー量は450～800kcalくらいです。

あなたにぴったりなお弁当箱をさがしましょう。 (ml)

年齢	男子	女子
3～7歳	400～500	400～500
6～11歳	600～700	600～700
12～17歳	800～900	700
18～29歳	900	600～700

※ スポーツ活動をしている場合には、大きめなお弁当箱にしましょう。

## 小さなお弁当箱しかない場合



お弁当箱に主菜・副菜をいれ、主食は、おにぎりなどべつにしましょう。

## 大きなお弁当箱しかない場合



主食・主菜・副菜の割合をまもり、お弁当箱に入れる高さを調節しましょう。

黄金の比率 3 : 2 : 1

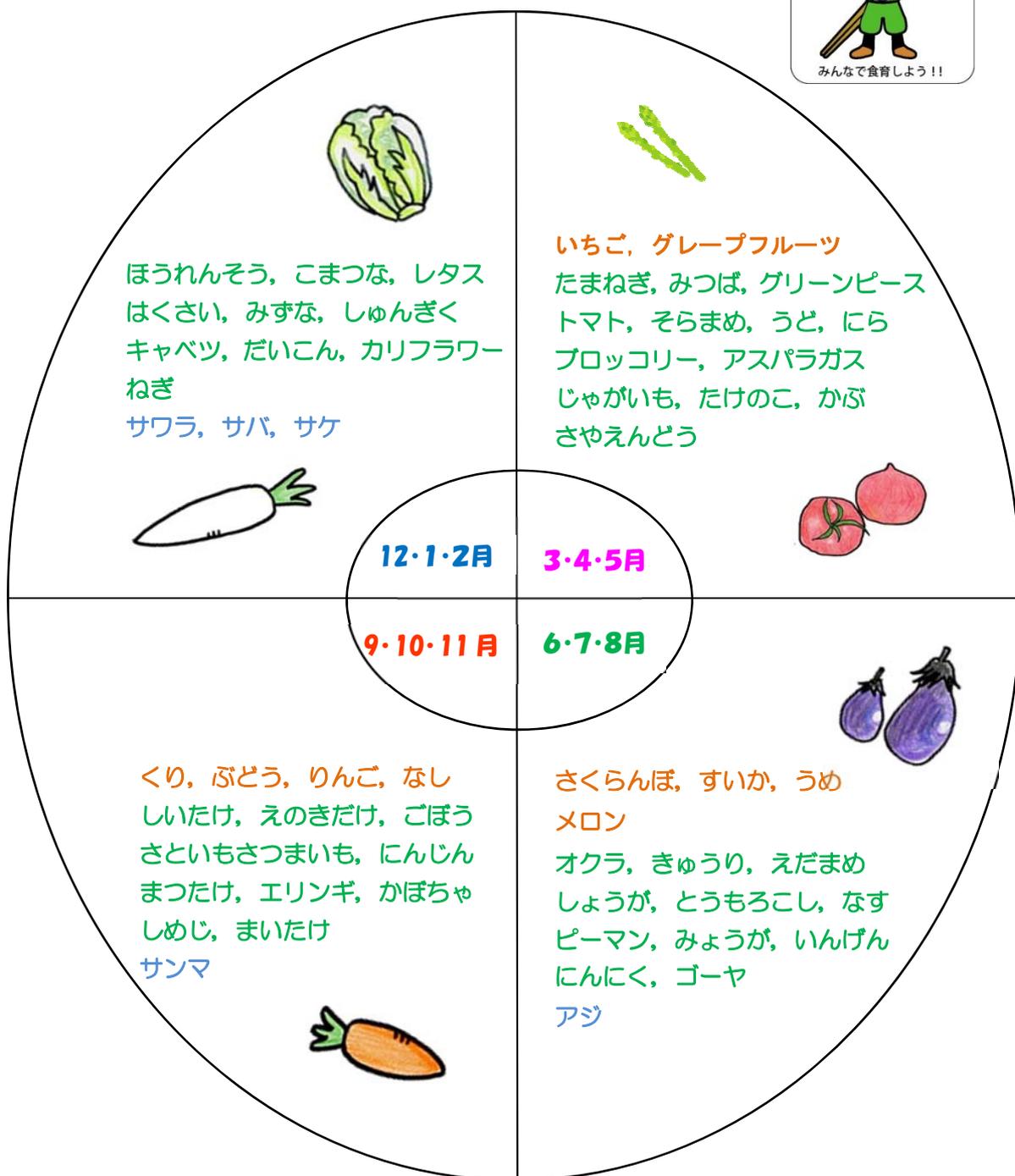


Point: 動かないようにしっかりつめよう!

料理が動かないように、すきまなくつめましょう。つめ方は、容量の一番多い主食からつめます。次に主菜、副菜の順につめていきます。

# 旬の食材カレンダー

野菜や魚などの生鮮食品には、「旬」と言われる、生産量が多く、栄養価が高く、味のよい時期があります。自分の身近な地域でとれる旬の食品を知り、「お弁当」の料理に使用することで、季節感を味わうこともできます。



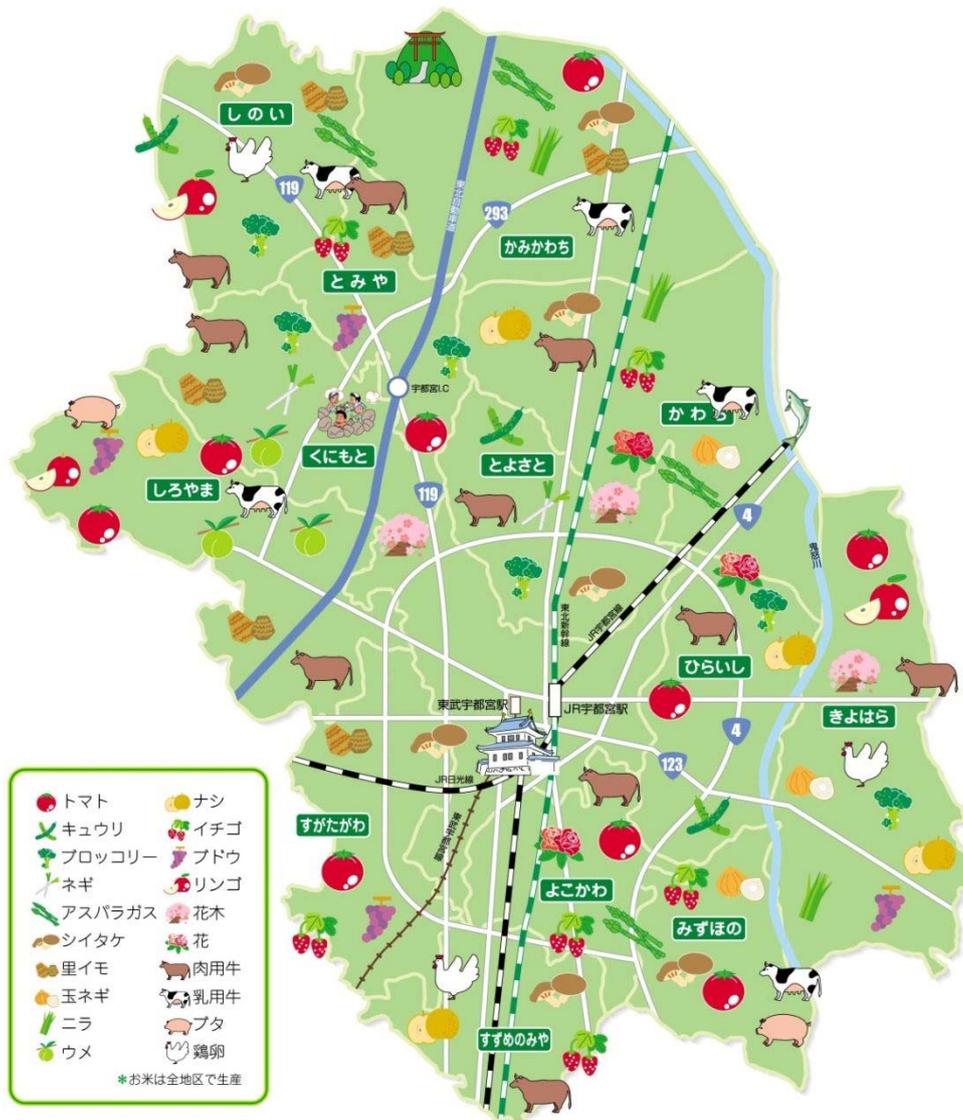
# 宇都宮市の地産地消

地域でとれる新鮮な農産物を活用した献立を考えていきましょう。身近なところでとれる農産物を使うことで、地域の農業を豊かにするとともに、ゆそうきょり輸送距離が短いため、環境にもよい選択となります。

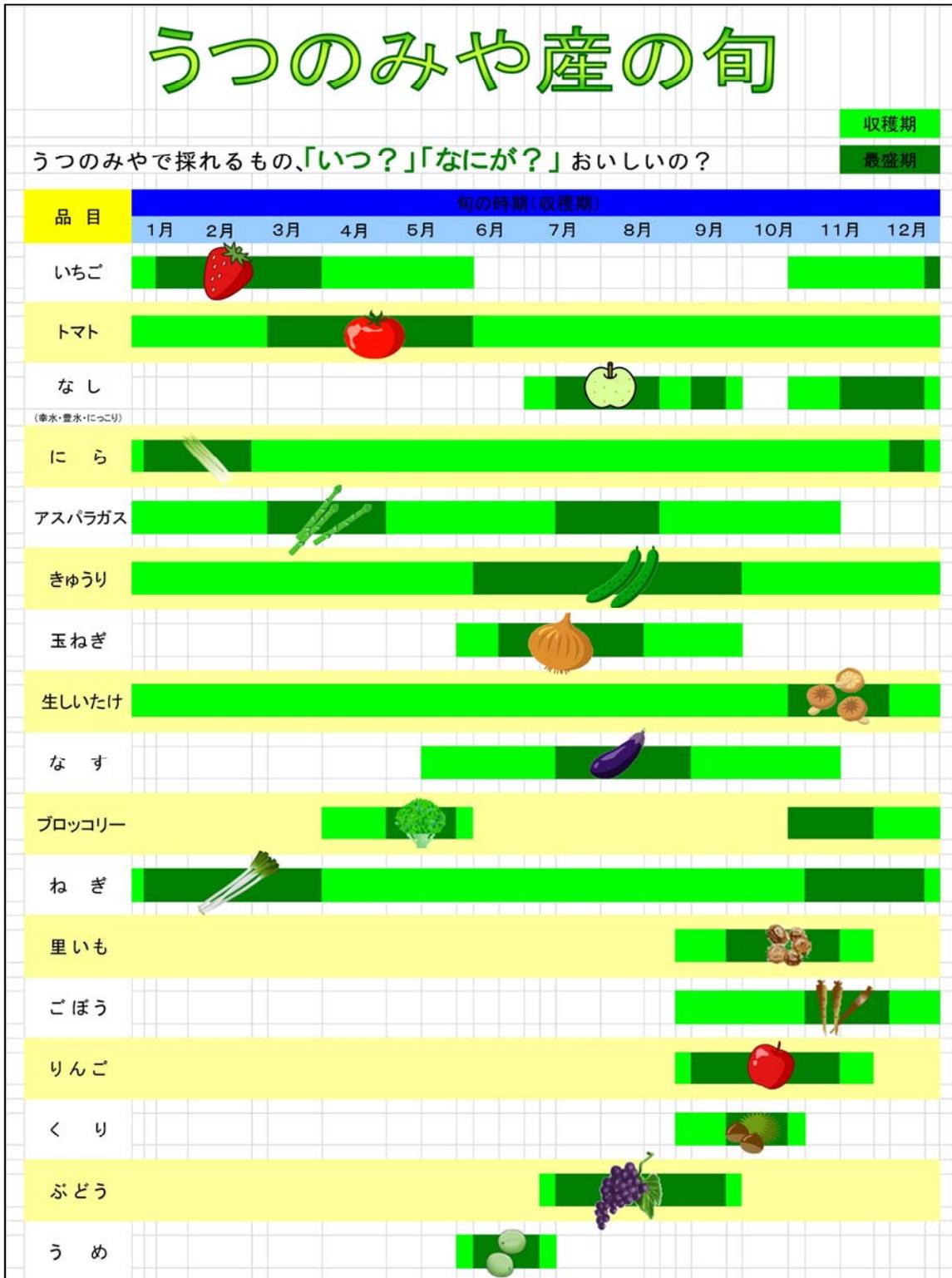
宇都宮市は地産地消を推進します

うつのみやの生産マップ

## 主な農畜産物の生産マップ



# 宇都宮産旬の食材カレンダー



## 4 計画表と振り返り表

(1) 各学年用

(2) コース別用

※ 計画表・振り返り表は中学年の例のみ掲載

(3) 複数回用

※ 計画表・振り返り表は低学年の例のみ掲載

(4) アンケート例

# 《おべんとうけいかくカード》

## 小学校低学年版

( ) 年 ( ) 組 名前 ( )

おべんとうのけいかくを立ててみよう！

1. どんな名前のおべんとうにしますか？ (例：わくわくべんとう、おはなみべんとう)

( )

2. だれといっしょにけいかくしますか？

( )



3. おべんとうの完成図を書いてみよう！

4. ひつようなざいりょうをかいてみましょう。

A simple cartoon illustration of a cracked egg. The egg is white with a yellow yolk. The top of the egg is cracked open, with two pieces of the shell falling away. There are blue lines indicating steam or smoke coming out of the crack.



## 《おべんとう計画カード》

## 小学校中学年版

( ) 年 ( ) 組 名前 ( )

おべんとうの計画を立ててみよう！

1. だれといっしょに計画しますか？

( )

2. どんな名前のおべんとうにしますか？ (例：わくわくべんとう、お花見べんとう)

( )



3. こんだてを考えてみよう。(地いきの食ざいをえらんでみよう)

こんだて	食品	こんだて	食品

4. おべんとうの完成図を書いてみよう！



# 《おべんとうふりかえりカード》 小学校中学年版

( ) 年 ( ) 組 名前 ( )

あてはまるものに○をつけてふりかえってみよう！

☆ おべんとう作りはどうでしたか？

1. おべんとうのこんだてを考えてみてどうでしたか？  
① たのしかった ② むずかしかった ③ ( )
2. ざいりょうを買いにいって見てどうでしたか？  
① 予定どおりのものが買えた ② 予定よりもお金がかかった  
③ 地いきの食材をみてえらんだ
3. おべんとうをつめてみてどうでしたか？  
① きれいにつめられた ② 多すぎてつめられなかった
4. あじはどうでしたか？  
① おいしかった ② あじがこかった ③ あじがうすかった

おべんとう作りをして気がついたこと、思ったこと

5. つくってくれたかそくにかんしゃのきもちをかいてみましょう。

おうちの人からひとこと





## 《お弁当振り返りカード》 小学校高学年版

( ) 年 ( ) 組 名前 ( )

☆ おべんとう作りは怎么样了か？

あてはまるものに○をつけて、ふり返ってみよう！



1. バランスよく献立を立てられましたか？

- ① バランスよく考えられた      ② うまくバランスよく考えられなかった  
反省点を書いてみよう

( )

2. 材料を買いにいって見て怎么样了か？

- ① 予定どおりのものが買えた      ② 予定よりもお金がかかった  
③ 表示をみてえらべた      ④ 地域の食材を選んだ

(選んだ物： )

3. お弁当をつめてみて怎么样了か？

- ① きれいにつめられた      ② 多すぎてつめられなかった  
③ その他 ( )

4. 味は怎么样了か？

- ① ちょうどよくできた      ② あじがこかった      ③ あじがうすかった

お弁当作りをして気がついたこと、思ったことを書いてみましょう。

おうちの人からひとこと



## 《お弁当計画・振り返りカード》 中学校版

( )年( )組 氏名( )

## 1. お弁当のメニューを考えてみよう

献立名	
材料名	

## 2. お弁当に使う材料を6つの食品群に分けてみよう

使う 材料名	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群	
	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
	魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油類

## 3. お弁当の出来上がりイメージ図



## 4. 作ってみた感想

## 5. これからの弁当づくりで気をつけたいこと（工夫や改善点など）

## 6. お家の人から

## コース別「お弁当の日」

一人一人が自分に合った目標を立て、一つずつ目標を達成していけるように、小中9年間を通してコース別にねらいを立てました。

### 【ねらい例】

コース名	ねらい	学年						
		1	2	3	4	5	6	中
ありがとう コース	○作ってくれた人に感謝の言葉を伝える。 ・お弁当を作ってくれた人に「サンキューカード」を書いて、感謝の気持ちを表現しよう。 ○おうちの人とお弁当の内容を考える。 ・お弁当の内容について、おうちの人と話し合いをし、一緒に買い物に行こう。	◎	◎					
親子でお弁 当コース	○お弁当箱につめるなどお弁当作りの手伝いをし、おうちの人と一緒に台所に立つ。 ・おうちの人と一緒におかずをつめるなど、お弁当作りの簡単なお手伝いをしよう。		○	◎	◎	○		
ひとりだち コース	○おにぎりを自分で作って、お弁当箱におかずをつめる。 ・自分一人でおにぎりを作り、おかずをお弁当箱につめよう。			◎	◎	○	○	
ステップ コース	○買い物とご飯は家族に協力してもらい、おかずを一品以上自分でつくる。 ・食品を栄養バランスよく組み合わせ、自分で作れるおかずの内容を考え、自分一人でおかずを一品作ろう。					◎	◎	
チャレンジ コース	○自分の力だけでつくる。できれば、買い物や炊飯もやってみる。 ・食品の安全、衛生についても考えながら、自分だけでお弁当を作ろう。できれば、買い物や炊飯もやってみよう。					○	◎	○
完璧 コース	○自分の体に合った献立を考え、自分で全て作る。 ・食品の安全、衛生についても考えながら、献立の立案・買い物全て自分だけでお弁当を作ろう。							◎

※学年の◎または○がついているコースから、それぞれが自由に選択します。ただし1年生はありがとうコースのみとなっています。

## 《おべんとう 計画カード》

3, 4年生用

年 組 名前 ( )

●おべん当の計画を立ててみよう。

1. だれといっしょに計画しますか？

( )

2. どんな名前のおべん当にしますか？

( )

●えらぶコース

コース	○をつける
ありがとう コース	
親子でおべん当 コース	
ひとりだち コース	

3. おうちの人とこんだてを考えてみよう。

こんだて	ひん 食品

4. おべん当の絵<sup>え</sup>を書いてみよう。

## 《おべんとうふりかえりカード》

3, 4年生用

年 組 名 前 ( )

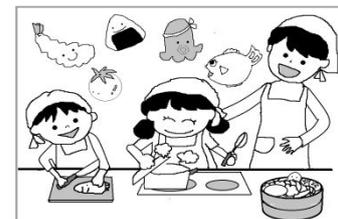
- 自分のえらんだコースができたかどうか、ふりかえってみよう。

コース	よくできた ○ まあまあ △ できなかった ×	内 よ う
ありがとう コース		・おべん当の内ようを、おうちの人と話し合 った。
		・作ってくれた人に、感 <sup>かん</sup> しゃの気 <sup>も</sup> 持 <sup>つた</sup> ちを伝 <sup>つた</sup> え る「サンキューカード」を書いた。
親子でおべん当 コース		・おうちの人といっしょに台 <sup>ところ</sup> 所に立 <sup>つた</sup> って、 おべん当作りのお手 <sup>つた</sup> 伝 <sup>つた</sup> いをした。
ひとりだち コース		・おにぎりを、自分でにぎった。
		・おかずを「おべん当ばこ」に自分でつめた。

※ありがとうコースの人は、「サンキューカード」の紙をもらって書こう。

- おべん当の日について、感<sup>かん</sup>そうなどを書いてみよう。

(お手<sup>つた</sup>伝<sup>つた</sup>いをしたり、自分で作った人は、そのようすなどをくわしく書こう。)

# 《おべんとうけいかくカード》

# 小学校低学年版

( )年( )組 名前( )

おべんとうのけいかくを<sup>た</sup>立ててみよう!

1. どんな<sup>なまえ</sup>名前のおべんとうにしますか? (例: わくわくべんとう, おはなみべんとう)

( )

2. だれといっしょにけいかくしますか?

( )



3. おべんとうの<sup>かんせいす</sup>完成<sup>か</sup>図を書いてみよう!

4. ひつようなざいりょうをかいてみましょう。





# 《おべんとうけいかくカード》

## 小学校低学年版

( )年( )組 名前( )

前回の振り返りに書いた「次  
にがんばりたいこと」を参考に  
記入させ、指導の積み重ねを感  
じられるようにする。

おべんとうのけいかくを立ててみよう！

1. こんかいのおべんとう作りで、がんばりたいことはなんですか？

( )

2. どんな名前のおべんとうにしますか？

(例：わくわくべんとう、おはなみべんとう)

( )

3. だれといっしょにけいかくしますか？

( )



4. おべんとうの<sup>かんせいず</sup>完成図を書いてみよう！

5. ひつようなざいりょうをかいてみましょう。





## 5 「お弁当」レシピ

- (1) 主食
- (2) 主菜（主なおかず）
- (3) 副菜（野菜等を使ったおかず）

# 主食

## 塩鮭と青じそおにぎり

材料<2 個分>

- 温かいご飯…300g
- 塩鮭…小1切れ
- 青じそ…3枚
- 白いりごま…大さじ1

作り方

1. 塩鮭は焼いて、皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
2. 青じそは、細かく切る。
3. ご飯に、塩鮭、青じそ白いりごまを入れて軽く混ぜる。
4. 二等分にしてそれぞれ三角形ににぎる。

### ポイント

- 衛生管理の面から、直接手で握るのではなく、ラップにくるんで握りましょう。

## おかか入り焼きおにぎり

材料<3 個分>

- ご飯…300g
- 削りかつお…大さじ2
- しょうゆ…適量

作り方

1. 削りかつおにしょうゆを混ぜる。
2. ご飯を三等分にして①を中心に入れて、おにぎりを作る。
3. オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
4. 熱いうちにしょうゆをハケで塗り、もう一度さっと焼く。

### ポイント

- フライパンに油をひいて焼いても良いです。

## カレーポテトのロールパンサンド

材料<2 人分>

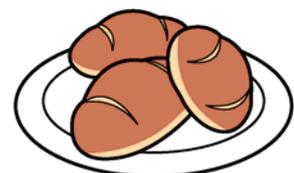
- ロールパン…4 個
- ホールコーン（缶詰）…大さじ2
- レタス…2 枚
- パセリ…少々
- マッシュポテトの素（市販品）…大さじ6
- 牛乳…1/2 カップ
- マーガリン…大さじ2
- カレー粉 塩・こしょう…各少々
- バター…小さじ2

作り方

1. ロールパンに縦に切れ目をいれ、マーガリンを塗る。
2. コーンはザルにとって水気を切る。
3. 鍋にマッシュポテトの素を入れ木べらで混ぜながら弱火で1分位煮る。
4. ③にコーン、カレー粉、塩こしょう、バターを加えてひと煮して冷ます。

### ポイント

- お好みできゅうり、ツナ、ハムをはさんでも良いです。



## ツナまぜご飯

材料〈2人分〉

- ・ツナ(缶)…小2/3缶
- ・浅葱…2本
- ・ザーサイ(味付け)…40g
- ・いりゴマ(黒)…小さじ2
- ・塩・コショウ…各少量
- ・ご飯…茶碗2杯分

作り方

1. ツナは汁をきってほぐし、ザーサイは千切りにする。
2. ボウルに温かいご飯を入れ、①と塩・コショウを加えてまぜ、小口切りにした浅葱といりゴマを散らす。



### ポイント

- ツナはよく汁気をきりましょう。
- あらかじめツナやザーサイに味が付いているので、塩・コショウは控えめにしましょう。

## ニンジンそぼろのせご飯

材料〈2人分〉

- ・ニンジン…20g
- ・キヌサヤ…2枚
- ・ちりめんじゃこ…大さじ2
- ・ご飯…200g
- 酒…小さじ2
- 砂糖…小さじ1/2
- 塩…少々
- 塩…少々

作り方

1. ちりめんじゃこは熱湯をかけて水気を切り、ご飯とまぜて弁当箱につめておく。
2. ニンジンは皮を向いてすりおろし、なべに入れる。Aを加えて弱火にかけ、まぜながら炒る。キヌサヤは千切りにし、茹でて水気を切り、塩をふる。
3. ①に②をニンジンの形になるようにのせる。

### ポイント

- 親子で一緒に作ることで、ニンジンが苦手な子供もおいしく食べられます。

## ハムときのこのバターソテーサンド

材料〈2人分〉

- ・ハム…8枚
- ・塩・こしょう…各少々
- ・エリンギ…小2本
- ・食パン(6枚切り)…4枚
- ・しいたけ…4個
- ・ブロッコリースプラウト…適量
- ・バター…大さじ1

作り方

1. エリンギは長さを半分に切り、たてに4mm厚さに切ります。しいたけは軸を除いて薄切りにする。ブロッコリースプラウトは洗って水気を切っておく。
2. フライパンにバターを熱し、ハムの両面をさっと焼いて取り出す。つぎにエリンギとしいたけを炒め、しんなりしたら塩・こしょうをふって火を止める。
3. 食パンにハム2枚をのせ、きのこブロッコリースプラウトをのせて、残りのハムを重ねてはさむ。

### ポイント

- 旬のきのこを取り入れることで、季節感がです。

## 温野菜ミックスのスパゲッティー

材料〈2人分〉

- ・温野菜ミックス(冷凍)…200g
- ・アサリの水煮(缶詰)…100g
- ・スパゲッティー…140g
- ・おろししょうが・塩…各少量
- ・サラダ油…適量
- トマトケチャップ…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- 塩・こしょう…各少々

作り方

1. 塩とサラダ油少々を入れた熱湯でスパゲッティーを袋の表示通りにゆで、ざるにあげて水気を切る。
2. フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、凍ったままの温野菜ミックスを入れて中火で炒める。表面が溶けたらアサリを缶汁ごと加え、おろししょうがとAを加えて混ぜる。
3. 具に調味料がなじんだら①を加えて、手早くからめ冷ましてから、弁当箱につめる。

### ポイント

- こどもが喜ぶケチャップ味にすることによって、嫌いな野菜もたくさん食べられます。

# 主 菜

## 鮭のみそ漬け焼き

材料 <2人分>

生鮭 1切れ

みそ 大さじ2

みりん 小さじ2

作り方

【前日】鮭は半分に切り、みりんで溶いたみそをぬり、一晩おく。

【当日】みそを落とし、オーブントースターで4、5分、こんがり焼く。



### ポイント

ブリ、白身魚などでもおいしくできます。  
塩鮭はしょっぱくなりすぎてしまうので、使う場合にはみその量に注意してください。

## 白身魚パン粉焼き

材料 <2人分>

白身魚 1切れ

塩・こしょう 少々

パン粉 大さじ2

パセリ（みじん切りまたは乾燥） 小さじ1

オリーブ油 適量

作り方

1. 白身魚は半分に切り、塩・こしょうをふる。
2. 耐熱皿に、白身魚をのせ、上からパン粉、パセリをふり、オリーブ油をたらす。
3. 210℃にあたためたオーブンで約10～12分きつね色になるまで焼く。

### ポイント

オリーブ油はたっぷりめにかけてとこんがり焼きあがります。

## 鱈（たら）のベーコン巻き焼き

材料 <2人分>

生たら 1切

カットベーコン 2枚

塩 少々

小麦粉 少々

サラダ油 適量

作り方

1. たらは塩をしておき、小麦粉をまぶす。
2. たらにベーコンを巻く。
3. フライパンに油を熱し、2を両面こんがり焼く。

### ポイント

ほかの白身魚でもおいしくできます。

## 鮭ポテト

材料 <2人分>

じゃがいも（中） 1個

バター 小さじ2

鮭フレーク（市販） 大さじ2

パセリ（乾燥も可） 少々

塩・こしょう 少々

作り方

1. じゃがいもは洗って水気がついたままラップに包み、レンジで1分30秒加熱する。
2. 熱いうちに皮をむき、フォークでつぶし、バターを入れて混ぜる。
3. 鮭フレーク、あらみじんにしたパセリを加えて混ぜる。塩・こしょうで味をととのえ、団子のように丸める。

### ポイント

具はラップに包んで丸めると、手が汚れずに済みます。1人分のめやすは2個です。  
アルミカップに入れて詰めてもOKです。

## ちくわ甘辛炒め

材料 <2人分>

ちくわ 1本  
ごま油 小さじ2  
砂糖, しょうゆ 少々

作り方

1. ちくわは5mmの輪切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ちくわを炒める。
3. 砂糖, しょうゆを加え、味をととのえる。



### ポイント

枝豆やアスパラ, 絹さやなどを入れると彩りがよくなります。

## 豚肉の野菜巻き

材料 <2人分>

豚薄切り肉 4枚 塩・こしょう 少々  
にんじん 1/2本 サラダ油 小さじ2  
さやいんげん 4本

<作り方>

1. にんじんは5mm角, 5cmの長さに切る。さやいんげんは筋を取り, にんじんの長さにそろえて切る。それぞれを茹でておく。
2. 豚薄切り肉をひろげて, 塩, こしょうをふり, 1を各2本ずつのせて巻く。
3. フライパンに油を熱し, 2の巻き終わりを下にして入れ, 転がしながら全体を焼く。

### ポイント

ベーコンを巻いてもおいしいです。  
解凍した冷凍フライドポテト, アスパラ, ヤングコーンなど野菜を代えてアレンジもできます。

## チーズ入りはんぺんのバター焼き

材料 <2人分>

チーズ入りはんぺん 1枚  
(はんぺんを半分に切ってスライスチーズをはさんでも可)  
バター 小さじ2

作り方

1. フライパンにバターを熱し, はんぺんを入れてきつね色になるまで中火で焼く。
2. 冷めてから好みの大きさにカットする。



### ポイント

時間のないときにおすすめです。

## 具たくさん炒り卵

材料 <2人分>

溶き卵 1個分  
しいたけ(みじん切り) 1/4枚  
エビ(小さめ) 2尾  
万能ねぎ(小口切り) 大さじ1  
牛乳 小さじ2  
塩, こしょう 少々  
サラダ油 小さじ2

作り方

1. 溶き卵にそれぞれ刻んだ具, 牛乳, 塩, こしょうを加えて軽く混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し, 1を流し入れ, 強火のまま菜箸などで固まらないようによくかき混ぜる。

### ポイント

塩の代わりにしょうゆ(小さじ2)で和風に, 顆粒コンソメ(小さじ1)で洋風に。具を変えればバリエーションが広がります。

## 手羽先のソテー

材料 <2人分>

手羽先 4本  
塩・こしょう 少々  
オリーブ油 小さじ2  
にんにく 2/3かけ

<作り方>

1. 手羽先は皮の裏側を、包丁で骨にそって切り込みを入れて開き、塩・こしょうをふる。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、薄切りにしたにんにくを炒め、1を並べて皮面からこんがり焼きつけて、両面を色よく焼く。

### ポイント

持ちやすいようにアルミホイルを巻いたり、飾りにリボンを付けてもかわくなります。

## 色いろ肉団子

材料 <2人分>

肉団子（市販） 1袋  
ブロッコリー  
にんじん  
プチトマト

<作り方>

1. 肉団子はオーブンで温めておく（表示にしたがってください）
2. ブロッコリー、にんじんは、食べやすい形にし、下茹でしておく。
3. ピックまたはつまようじに、お好みです。

### ポイント

にんじんは型抜きを使うとさらにかわいく盛りつけることができます。

## シチューでグラタン

材料 <2人分>

残りもののシチュー 100cc  
とろけるチーズ 大さじ1  
パン粉 少々  
パセリ（乾燥） 少々

<作り方>

1. アルミカップにシチューを入れる。
2. 上からとろけるチーズ、パン粉、パセリの順にのせ、190℃に温めたオーブンで約5分、表面がきつね色になるまで焼く。

### ポイント

アルミカップは楕円形の、大きいものがおすすめです。

## 松風焼き

材料 <2人分>

鶏ひき肉 100g  
みそ 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1  
白ごま 少々

<作り方>

1. ボウルに白ごま以外の材料を入れて、ねばりが出るまでよく練る。
2. バットや耐熱容器に1を敷き詰め、上に白ごまをふりかけ、180℃に温めたオーブンで約20分焼き上げる。
3. 食べやすい大きさにカットする。

### ポイント

市販の焼肉のたれを使って調味してもおいしいです。

## ハンバーグチーズコーン焼

### 材料 <2人分>

ハンバーグ（冷凍） 2個  
とろけるチーズ 1枚  
コーン（缶） 小さじ2

### <作り方>

1. とろけるチーズは半分に切る。
2. ハンバーグの上に、とろけるチーズ、コーンをのせる。
3. 200℃に温めておいたオーブンで約3分加熱する。

### ポイント

ハンバーグの大きさにより、加熱時間は変わります。  
オーブントースターでも同じ時間で加熱できます。

## ソーセージ カレーソテー

### 材料 <2人分>

ソーセージ 2本 ピーマン 1個  
トマト 1/2個 玉ねぎ 1/4個  
サラダ油 適量  
塩・こしょう 少々  
カレー粉 小さじ1/2

### <作り方>

1. ソーセージ、野菜はそれぞれ2cmくらい大きさに切る。
2. 鍋に油を熱して玉ねぎを炒め、やわらかくならほかの野菜、ソーセージを加える。
3. ソーセージに焼き色がついたら、カレー粉をまぶし、塩・こしょうで味をととのえる。

### ポイント

カレー粉の量は、お好みで調節しましょう。

## シーチキンのピーマンカップ

### 材料 <2人分>

ピーマン 2個 マヨネーズ 大さじ2  
ツナ（缶） 大さじ8 塩・こしょう 少々  
玉ねぎ 大さじ4  
パン粉 小さじ4 粉チーズ 少々

### <作り方>

1. ピーマンは縦半分に切り、種を取り除く。
2. ツナは缶汁を切る。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、ツナ、マヨネーズ、塩、こしょうを加えよく混ぜる。
4. 1に2、3を詰め、パン粉、粉チーズを上から振り、190℃に温めておいたオーブンで約6分こんがり焼く。

### ポイント

オーブントースターでも同じ時間で加熱できます。  
お弁当の大きさに合わせてカットしましょう。

## 副 菜

### 油揚げのチーズ焼き

<材料>

油揚げ 1/2枚

スライスチーズ 1枚

ケチャップ 小さじ1

作り方

- 1、油揚げとチーズは半分に切る。
- 2、油揚げの表面にケチャップをぬり、チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで3~4分焼く。

ポイント

焼いたあとでも、お弁当箱に合わせてカットできます。

マヨネーズやカレー味などにしてもおいしいです。

### 枝豆入りいも団子

<材料>

じゃがいも 小1個

冷凍枝豆 6さや

マヨネーズ 大さじ1 1/3

塩・こしょう 各少々

作り方

- 1、じゃがいもはラップで包んでレンジで1分加熱し、熱いうちに皮をむいてつぶし、マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜる。
- 2、冷凍枝豆は流水で解凍し、豆を取り出して1に加え、2等分にして団子状にまとめる。

ポイント

カレー粉少々を加えてもおいしくできます。

### さつまいものマッシュサラダ

<材料>

さつまいも 6cm

レーズン・マヨネーズ 各小さじ2

塩・こしょう 各少々

作り方

- 1、さつまいもは皮付きのままラップで包んでレンジで1分加熱し、フォークなどでざっくりつぶす。
- 2、レーズンを加え、マヨネーズと塩・こしょうであえる。

### しいたけの炒めもの

<材料>

しいたけ 2個

にんじん 5cm

ウインナー 1本

にら 5g

砂糖 小さじ1

酒 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

油 適量

作り方

- 1、しいたけは千切り、ウインナーは半月切り、にんじんは千切り、にらは2.5cm幅に切る。
- 2、フライパンに油を敷き、1をいためる。
- 3、酒、砂糖、しょうゆを入れる。

## ごまサラダ

材料<2人分>

さつまいも 約4 cm  
にんじん 約3 cm  
さやいんげん 4本  
酢 小さじ2  
白すりごま, サラダ油 各小さじ1  
塩・こしょう 各少々

作り方

1. さつまいもは皮付きのまま1 cm角に, にんじんも1 cm角, いんげんは2 cmに切る。
2. 鍋に湯を沸かして, いんげん, にんじん, さつまいもを柔らかくなるまで茹でる。
3. 水気を切り, 酢, すりごま, サラダ油, 塩・こしょうを合わせたもので和える。

## キャベツのゴマ炒め

<材料>

キャベツ 1枚  
白ゴマ 小さじ1  
ごま油・塩・こしょう 各少々

作り方

1. キャベツはざく切りにして器に入れ, 塩・こしょうをふってごま油をかける。
2. ラップをかけてレンジで30秒加熱し, ごまを加えてさっと混ぜる。

## ブロッコリーのチーズ焼き

ブロッコリー	50g
とろけるチーズ	適量
パン粉	適量

作り方

1. ブロッコリーを小房に分け, 塩茹でする。
2. アルミカップに1を入れ, チーズ・パン粉をふり, オーブントースターで焼く。

## さつまいもとりんごの甘煮

さつまいも	100g
りんご	小1/8
酒	大さじ1
さとう	小さじ1
塩	少々

作り方

1. さつまいもとりんごは皮付きのまま, 1 cm厚さのいちょう切りにする。
2. なべに①と酒, さとう, 塩を入れ, 水をひたひたに加えてから, さつまいもがやわらかくなるまで中火で煮る。

### ブロッコリーのカレー炒め

材料 <2人分>  
ブロッコリー 100g  
油 小さじ1  
カレー粉 少々  
塩・こしょう 少々

#### 作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れた熱湯で固めに茹でる。
2. フライパンに油を熱し、1を炒め、カレー粉、塩・こしょうをふって手早く炒めあわせる。

#### ポイント

ウインナー等を入れてもおいしいです。

### わかめとキャベツの炒め物

材料 <2人分>  
塩抜きわかめ 15g  
キャベツ 60g  
しょうゆ 小さじ2/3  
ごま 小さじ2/3  
かつお節 少々

#### 作り方

1. わかめはザク切りにする。
2. キャベツは茹でたあと、水気を切って一口大に切る。
3. わかめを炒め、キャベツとしょうゆ、ごま、かつお節を加え合わせる。

### ニラとちくわの和え物

材料 <2人分>  
ニラ 60g  
ちくわ 20グラム  
しょうゆ 小1  
塩 少々

#### 作り方

1. ニラは切らずに塩を加えて茹で、水にとって冷ましたら、水気を切って3cmくらいに切る。
2. ちくわは斜め切りにする。
3. ボールに1と2を入れ、しょうゆを加えて混ぜる。

### しいたけのバター焼き

材料 <2人分>  
生しいたけ 4枚  
さやいんげん 4本  
塩・こしょう 少々  
バター 小さじ1

#### 作り方

1. しいたけは石づきをとって4つ割り、いんげんは3等分に切る。
2. フライパンにバターを溶かし、1をソテーし、しんなりしたら塩・こしょうをする。

### にんじんとちくわのソース炒め

材料 <2人分>

にんじん	1/3 本
ちくわ	1/2 本
油	小さじ1
中濃ソース	大さじ2

作り方

1. にんじんは小さめの乱切りにし、ちくわは5mm幅の輪切りにする。
2. フライパンに油を熱し、にんじんを炒めしんなりしたらちくわを加え、ソースを入れ、汁気をとばす。

### ミックスベジタブルのきんぴら風

材料 <2人分>

ミックスベジタブル	大3
しょうゆ	小1と1/3
砂糖	小1
ごま油	小2

作り方

1. フライパンに油を熱して、ミックスベジタブルを炒め、調味料で味付けする。

### かぼちゃ炒め

材料 <2人分>

かぼちゃ	80g
ベーコン	20g
油	小1
塩こしょう	少々

作り方

1. かぼちゃは千切り、ベーコンは細切りに切る。
2. フライパンに油を熱し、①を炒め、塩こしょうで味付けする。

### 里芋の白ごま和え

材料 <2人分>

里芋	40g
白ごま(すりごま)	10g
塩	少々

作り方

1. 里芋は食べやすい大きさに切り、茹でて、ザルにあける。
2. をすりごまで和え、塩で味付けする。

## じゃが芋のなめたけあえ

材料 <2人分>

じゃがいも	1 個
なめたけ	大さじ2
ごまあぶら	小さじ1

作り方

1. じゃが芋は皮をむいて5mm幅の千切りにし、塩少々を加えた熱湯でゆで、すきとおってきたら手早くざるにあげ、水気をきる
2. 1をなめたけとごまあぶらであえる

### ポイント

じゃが芋があたたかいうちに油と混ぜ合わせましょう。

## たまねぎときのこのケチャップ炒め

材料 <2人分>

たまねぎ	1/2 個
エリンギ	1 本
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎは繊維にそって、1cm幅に切って、エリンギは縦にさいて、半分に切る。
2. フライパンに油を熱し、しんなりしたらケチャップ・塩・こしょうを加え、味をからめる。

### ポイント

仕上げにパセリのみじん切りをまぜると見た目がきれいです。

## かぼちゃのソテー

材料 <2人分>

かぼちゃ	60g
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. かぼちゃは5mm厚さの一口大に切って水に通しラップに包んで、レンジで約30秒加熱する。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を焼く。
3. 2の両面がこんがり焼けたら、塩・こしょうをふる。

## マッシュかぼちゃ

材料 <2人分>

かぼちゃ	60g
はちみつ	小2
塩	少々

作り方

1. かぼちゃは皮をむき、一口大の薄切りにして、耐熱ボールに入れる。
2. 1に水小さじ1を入れてラップをし、レンジで1分半加熱する。一度取り出してかき混ぜたあと、さらに1分加熱する。
3. かぼちゃがやわらかくになったら、塩、はちみつを加えてつぶし、よく混ぜ合わせる。

### ポイント

かぼちゃが水っぽくなくなってしまったら、ラップはせず、もう一度レンジであたためて水分を蒸発させましょう。

## 参考資料

- (1) 「お弁当の日」の取組状況
- (2) 「お弁当の日」に関する  
アンケート調査のまとめ
- (3) 地域学校園で連携して  
取り組む効果と課題
- (4) 学校給食研究会研修会（公開授業）  
題材名：「お弁当の日」に向けて  
（指導案／ワークシート）

## 平成24年度 「お弁当の日」の取組状況

## 1 実施回数の推移

	H20	H21	H22	H23	H24
実施校数	93校	93校	93校	93校	93校
述べ回数	93回	156回	185回	186回	201回
1校平均回数	1回	1.7回	2回	2回	2.2回

## 2 各校での実施回数

実施回数	1回	2回	3回	4回以上
小学校（68校中）	12校	37校	17校	2校
中学校（25校中）	4校	14校	6校	1校
合計（93校中）	16校	51校	23校	3校

## 3 指導の状況

	(1)実施前の取組					(2)実施及び事後の取組					(3)その他				
	職員の共通理解	保護者への資料配付	授業での指導	計画カードの活用	委員会による資料	給食時間の指導	振り返りカードの活用	カードの累積	食育だよりの発行	全校テーマの設定	段階的な課題設定	図書室との連携	地域学校園同一日実施	食育講演会	
小学校	66	67	44	66	13	47	64	42	59	21	28	33	54	2	
中学校	24	22	22	23	9	19	24	13	22	15	10	22	20	0	
合計	90	89	66	89	22	66	88	55	81	36	38	55	74	2	
割合	91.8	95.7	71.0	95.7	23.7	71.0	94.6	59.1	87.1	38.7	40.9	59.1	79.6	2.2	

## 4 実施方法等（平成25年度～）

## (1) 実施回数

10月以降に、原則年2回以上を実施する。

※ 「お弁当の日」の目的・実施方法が定着してきたことに加え、給食との組み合わせなどによる段階的な実施や複数回実施による効果が多数寄せられていることから、年2回以上の実施を原則とする。

※ 第3日曜日を「家庭の日」「地産地消の日」として位置付けていることから、家族で地域の食材を活用したお弁当の献立を考える機会となるよう、第3日曜日を「お弁当の日」とすることが望ましい。

## (2) 各学校の実態に応じた実施

各学校、各地域学校園での課題をもとに指導方法等を工夫するとともに、市教育センターにおける調査研究委員会で作成した「新『お弁当の日』資料」を活用し、指導の充実を図る。

## 「お弁当の日」に関するアンケート調査のまとめ

## 1 調査の概要

## (1) 目的

平成20年度から全校で実施している「お弁当の日」の現状を把握し、「お弁当の日」のより効果的な指導方法を考える手立てとする。

## (2) 調査対象

調査研究委員の所属小中学校 10校（小学校 5校／中学校 5校）

小学3年生，小学6年生，中学3年生及び保護者

## (3) 調査人数

小学校	小3生	小6生	中学校	中3生
石井小	130	138	陽北中	209
横川東小	130	131	陽西中	204
瑞穂野南小	27	16	清原中	192
雀宮南小	82	81	鬼怒中	225
陽光小	74	54	上河内中	84
合計	443	420	合計	914

## (4) 調査期間

平成24年6月27日～7月13日

## 2 調査結果（児童生徒）

## (1) お弁当のおかずはどのようなことを考えて、決めましたか。〔複数回答〕（%）

	①食 べたい もの	②栄 養バ ラン ス	③い ろど り	④自 分 で 作 れ る も の	⑤食 べ ら れ る 量	⑥作 る 時 間	⑦季 節 の 食 材	⑧そ の 他
小3	78	45	34	25	75	19	9	4
小6	57	69	54	41	62	30	8	2
中3	70	62	51	42	56	29	11	8
全体	69	59	48	37	63	27	10	6

(2) お弁当に使用する食材の買い物はどうしましたか。(%)

	① 一人で行った	② おうちの人と 一緒に行った	③ おうちの人に 買ってきてもらった	④ その他
小3	2	70	25	1
小6	3	68	27	2
中3	5	42	46	5
全体	4	56	36	3

(3) お弁当は誰が作りましたか。(%)

	① 一人で作った	② おうちの人と 一緒に作った	③ おうちの人 が作った	④ その他
小3	2	50	45	2
小6	11	72	14	1
中3	20	48	28	1
全体	13	54	29	1

(4) 「お弁当作り」では、どのようなことをしましたか。〔複数回答〕 (%)

	① おかずの内容を考えた	② ご飯を詰めた (おにぎりを作った)	③ 材料を洗ったり 切ったりした	④ おかずを一品作った	⑤ おかずを二品作った	⑥ 全部自分で作った	⑦ 料理を お弁当箱に詰めた	⑧ 家族の分も作った	⑨ 調理用具を洗って 片付けた	⑩ お弁当箱を洗った	⑪ 何もしなかった	⑫ その他
小3	69	38	24	19	13	2	40	6	13	22	13	2
小6	77	52	55	40	31	10	67	12	28	30	6	3
中3	70	47	50	26	28	17	55	8	29	30	14	2
全体	71	46	45	28	25	12	54	9	24	28	12	2

(5) 「お弁当の日」で楽しかったことはなんですか。〔複数回答〕 (%)

	① 献立づくり	② 食材の買い物	③ 調理	④ お弁当箱への もりつけ	⑤ 会食	⑥ その他	⑦ なかった
小3	41	34	22	34	69	4	7
小6	35	27	45	45	63	1	7
中3	19	15	32	29	52	2	20
全体	28	22	33	34	59	2	13

(6) 「お弁当の日」でたいへんだったことはなんですか。〔複数回答〕 (%)

	① 献立づくり	② 食材の買い物	③ 調理	④ お弁当箱への 盛り付け	⑤ 調理用具の片付け	⑥ その他	⑦ なかった
小3	31	20	19	25	15	1	32
小6	48	16	35	24	16	3	14
中3	43	13	36	19	16	3	24
全体	41	16	32	22	16	2	24

(7) お弁当作りについて、家族はどのようなアドバイスをしてくれましたか。

〔複数回答〕 (%)

	① 食材の名前や種類	② 包丁など 調理用具の使い方	③ 料理の作り方	④ 栄養バランス	⑤ いろいろ	⑥ 盛り付け方	⑦ その他	⑧ アドバイスは なかった	⑨ アドバイスは 必要なかった
小3	29	23	28	25	24	32	4	22	5
小6	22	27	53	49	45	51	3	8	1
中3	11	18	46	35	30	36	1	15	9
全体	18	21	43	36	32	38	2	15	6

(8) 「お弁当の日」を通して、どのようなことが分かりましたか。〔複数回答〕(%)

	①料理の作り方	②調理用具の名前、種類、使い方など	③食材の名前、種類、生産地、たくさん売っている時期、料理法など	④栄養、バランスの大切さ	⑤毎日食事を作ってくれる家族の大変さ	⑥料理の楽しさ	⑦お弁当作りのむずかしさ	⑧感謝する気持ち	⑨その他	⑩なし
小3	37	25	20	35	59	38	47	53	2	6
小6	60	27	30	56	65	57	52	48	0	3
中3	48	18	19	42	51	38	41	43	1	12
全体	48	22	22	44	57	43	45	47	1	8

(9) 「お弁当の日」を通して、どのようなことができるようになりましたか>〔複数回答〕(%)

	①食品の選び方	②栄養バランスのとれた献立づくり	③包丁の使い方	④こんろの使い方	⑤電子レンジの使い方	⑥その他	⑦なし
小3	40	35	40	14	29	4	17
小6	60	62	49	28	28	0	9
中3	42	45	29	19	20	1	24
全体	46	47	37	20	24	2	19

3 調査結果（保護者）

(1) 「お弁当の日」において、お子様と一緒に取り組んだことはなんですか。〔複数回答〕(%)

	①献立作成	②買い物	③調理	④お弁当詰め	⑤献立作成や調理等に関するアドバイス	⑥なし	⑦その他
小3	88	58	24	35	23	2	1
小6	76	57	57	54	47	3	1
中3	61	36	47	40	41	6	0
全体	73	49	43	42	37	4	1

(2) 「お弁当の日」を通して、お子様に変化はありましたか。〔複数回答〕 (%)

	①食への関心(栄養バランス・調理等)が高まった	②会話が増えた	③食事作りなど家庭での手伝いが増えた	④好き嫌いが少なくなった	⑤感謝の気持ちをもちよようになった	⑥回数を重ねる度に出ることが増えてきた	⑦何も変化はなかった	⑧その他
小3	28	19	38	7	32	22	20	1
小6	41	20	38	4	23	37	16	2
中3	34	14	23	6	16	27	31	1
全体	34	17	32	6	23	28	23	1

(3) 「お弁当の日」には、どのような効果があると思いますか。〔複数回答〕 (%)

	①バランスを考えた食事ができるようになる	②感謝の気持ちが育つ	③思いやりの心が育つ	④家族でコミュニケーションが図れる	⑤料理の楽しさを知ることが出来る	⑥自立につながる	⑦子どもの成長を感じることが出来る	⑧特に効果はなかった	⑨その他
小3	20	39	9	48	49	16	36	9	2
小6	29	33	7	39	59	35	37	10	1
中3	33	26	8	33	41	32	27	14	1
全体	28	32	8	39	49	28	32	11	1

(4) お子様にとって「お弁当の日」はよい取組となっていますか。〔複数回答〕 (%)

	①とてもよい取組である	②よい取組である	③あまりよい取組ではない	④よい取組ではない
小3	25	62	9	1
小6	16	50	8	2
中3	15	62	14	5
全体	20	62	11	3

## 地域学校園で連携して「お弁当の日」に取り組む効果と課題

～学校栄養士（栄養教諭・学校栄養職員・学校栄養士業務嘱託員）研修より～

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ワークシートや資料を統一することで、地域学校園で協力して課題を解決することができる。</li> <li>○ 兄弟で協力することで、家族間でコミュニケーションがとれる。</li> <li>○ 地場産物の利用が図れる。</li> <li>○ 9年間を見通した計画を立てることができる。</li> <li>○ 小学校の目標や指導方法等を共通にすることで、中学校での指導を統一して進めることができる。</li> <li>○ 学校栄養士の事務の効率化が図れる。</li> <li>○ 地域学校園で共通した目標を設定することにより、より適切に「お弁当の日」のねらいに近づくことができる。</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小学校と中学校の行事調整を早めにする必要がある。</li> <li>● 地域学校園で連携して実施するよさを家庭に伝えていく必要がある。</li> <li>● 同一日実施するときは、兄弟で同じ献立にするなどの配慮が必要である。</li> <li>● 同一日実施するときは献立等について兄弟で話し合えるように、計画表の配付時期を合わせる必要がある。</li> <li>● 複数の中学校へ進学する小学校では、連携の仕方が難しい。</li> </ul>

※ 地域学校園における取組方法については、効果と課題の両面があることから、地域の実態に合わせて、子どもたちにとって効果が高いと考えられる方法を探っていく必要がある。

※ 「お弁当の日」を地域学校園で同一日に設定するときは、兄弟で相談して献立が立てられるようにするなどの配慮が必要である。

## 学 級 活 動 指 導 案

1 題材名 「お弁当の日」に向けて ※ (2) ケ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

### 2 題材のねらいと食育の視点

#### (1) ねらい

中学生期の栄養と健康を考えた望ましい食生活を実践するために、お弁当作りへの意欲を育てる。

#### (2) 食育の観点

- ・心身の健康 (心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)
- ・食品を選択する能力 (正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。)

### 3 題材設定の理由

本市の「お弁当の日」は「自分の体にあった献立を考え、つくる」が目標として、示されている。清原地域学校園では、「お弁当の日」を年3回実施しており、中学校での取組も2度目となる。成長期の中学生にとって、自分の体にあったお弁当作りの体験をするのは、望ましい食生活や健康について考える有効な機会であるが、昨年度は家族に任せたり自分が食べたいおかずを計画したりするなど、栄養や健康について思考する姿があまり見られなかった。10月には家庭科で「中学生に必要な栄養と食品」を学習しており、栄養と健康について関心を示しているが、調理の経験には個人差がある。

そこで「お弁当の日」に向けて、学校給食を教材として食品の組み合わせや栄養を考えることの大切さを知らせたり、仲間同士でお弁当作りのアドバイスをさせたりすることで、取組を苦手とする生徒に意欲と自信をもたせたいと考えた。このことから、中学生として望ましい食生活を営もうとする態度や、主体的に食品を選択できる能力を身に付けさせたいと考え、本題材を設定した。

### 4 生徒の実態 (男子 17名, 女子 13名)

明るく何事にもよく反応するクラスである。運動会や合唱コンクールを経て、クラス全体の団結力も高まり自分の意見をしっかり発表できる生徒が増えてきた。しかし一方で、相手の話を聞かず自分本位の言動をしてしまう場面も多く見られ、話し合い活動を通してよりよい仲間作りを進めていきたいと考えている。

「お弁当の日」では、小学校からの取組で意識も定着してきており、さらにレベルアップしたお弁当作りを支援していきたいが、ひとりで作った生徒と何もしない生徒が混在し、お弁当作りへの意欲に差が見られる。

今回、友人の調理経験やアドバイスを自分の弁当作りに生かそうとする意欲や、相手の話に耳を傾け仲間から学ぼうとする姿勢を育てることで、互いに認め励まし合える人間関係作りを目指していきたい。

### 5 指導計画

#### (1) 事前指導と生徒の活動

日	活動内容	活動の場	教師の支援
11/12 (月)	・昨年度のまでの振り返り ・Wセレクト給食の選択	朝の会	・お弁当の日の意義を知らせる。 ・いんどりや栄養を考えて主菜と副菜を選択させる。
11/29 (木)	第1回 お弁当の日 「給食をお弁当箱に詰めてみよう」	給食	いんどりを工夫した盛り付けをさせる。 給食の概量から、お弁当箱の容量を確認させる。
11/30 (金)	・お弁当コンテスト	帰りの会	できばえがよい、と思うお弁当に投票させる。

#### (2) 本時の活動テーマ

自分のお弁当づくりの課題設定につながる話し合い活動をする。

#### (3) 本時のねらい

意見交換で気付いた調理の工夫や学校栄養職員の講話をもとに、弁当づくりの課題を考えることができる。

(4) 展開

◎人権教育上の配慮事項

過程	学習内容と活動	教材・資料	時間・形態	教師の支援
活動開始	① 前週、第1回お弁当の日「給食をお弁当箱に詰めてみよう」コンテストベスト3の結果を聞く。 ② 事前調査や1回目の自己評価結果から、学級の特徴と課題を知る。 ③ 本時のテーマと活動内容の確認をする。 学習課題 「お弁当の日」に向けて、自分の課題を考えよう！	・お弁当の写真 ・栄養バランス表 ・学級の実態のグラフ	7分 (一斉)	T1:「よいところはどこか」を問答し、互いに認め合う雰囲気を作る。 T2:栄養バランスや盛りつけの工夫のよさを伝える。 T1:お弁当作りの意欲や満足度など学級の実態から、自分の取組について考えさせる。 T1:レベルアップを目指すために、課題意識をもって、お弁当作りに取り組みさせる。
活動の展開	① 自分の調理経験を確認する。 ・調理 ・食材選び ・能率 ・組み合わせ など ② 3人1組のグループで、意見交換をする。 ・成功した料理の紹介 ・失敗した料理へのアドバイス ・作り方、食材についてのアドバイス ・中学生の栄養の特徴 など ③ 意見交換の感想を発表する。 ・参考になったアドバイス ・自分がやってみたいと思うこと など ④ 学校栄養職員の講話を聞く。 ・給食の栄養バランス ・中学生の望ましい食事のとり方 ・お弁当づくりに向けて ⑤ 自分の課題を考え、発表する。	・ワークシート ・提示資料 (手順・内容) ・小学校中1の「お弁当の日」ワークシート	3分 (個人) 12分 (グループ) 5分 (個人) 8分 (一斉) 10分 (個人)	T1:各自の調理経験を基に意見交換することで、課題設定につなげることを知らせる。 T1:家庭科の学習や今までの弁当づくりも踏まえ、意見交換させる。 ◎言葉遣いや相手の意見を尊重して聞くよう促す。 T1:話し合いが円滑に進められているか、机間指導する。 T2:栄養や調理法など助言をする。 T1:発表内容を全体に共有させる。また、教師が見取ったよりよい話し合い活動の様子も伝える。 T2:生徒の発表内容の補足や給食の栄養や健康との関わり、レベルアップするためのお弁当づくりのポイントについて説明する。 T1:頑張りたいこと、取り組みたい内容を具体的に記入させる。
活動のまとめ	① 話し合い活動を振り返る。 ② 教師の話聞く		5分 (一斉)	T1:よりよい話し合い活動ができたか、振り返りをさせる。 T1・T2:お弁当の日の実践に向けて、励ましの助言をする。

(5) 評価

集団生活や生活への関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての思考・判断・実践	集団活動や生活についての知識・理解
自分の課題を考えたお弁当作りの計画を、実践しようとしている。	お弁当の量や栄養バランスを理解し、改善策を考える。	食材の選び方や調理に関する知識を身に付けている。

(6) 事後の指導と生徒の活動

個人の計画表を提出させ、生徒一人一人の取組状況に指導・助言するとともに、家庭との連携も図る。また、第2回・第3回「お弁当の日」を通して、生徒の取組の様子をワークシートで確認する。

6 特別活動の他の内容や他教科との関連

家庭科B「食生活と自立」や道徳1-5「個性の伸長・自己の向上」の学習内容と関連させて、話題を扱うことにより、指導の充実を図る。

【学級活動ワークシート】

(1) できることチェックをしよう 1人でできる ○ できない × 少し手伝ってもらうけど、できる △			(2) 班で意見交換しながら、アドバイスをしよう		
調理に関する こと	準備	食品の買い物 選択			
	主食	ご飯を炊く			
		米・パン・麺の料理 ( )			
	主菜	卵・肉・魚料理 ( )			
	副菜	野菜料理 ( )			
	後片付	洗い物 ごみの始末 整理整頓			
お弁当に関する こと	弁当箱に詰める				冷ます時間が必要だよ！
	いろいろ				よく使う食材は？
	自分にあった量				自分のお弁当箱で足りる？
	無駄をなくす工夫				時間？材料？調理法？
	栄養				自分に必要な栄養は？

「お弁当の日に向けて、自分の課題を考えよう！」 年 組 氏名 \_\_\_\_\_

(3) 講話メモ

(4) **お弁当の日に向けて、自分の課題を考えよう** ※具体的に頑張りたいことを書こう

(5) 活動を振り返って

- ① 話し合いはどうでしたか。
- 自分の意見を・・・ よく言えた      あまり言えなかった
  - みんなの話を・・・ よく聞いた      あまり聞けなかった
- ② みんなの話を聞いて思ったこと。

