

小学校

「自分で作る弁当の日」に参加しよう！

ねらい

がくねん はったつだんかい
学年の発達段階にあわせ、おうちで「弁当づくり」にかかわることで

- ① 食に関する興味関心を高めながら、健康に配慮した「食べる力」を育てます。
- ② 食事に携わった人々や自然の恩恵などの「感謝の心」を育てます。



コースを選んでチャレンジしよう！「あ・い・う・え・お コース」

1年生目標コース

あ 【ありがとうコース】

- ・ おうちの人と弁当のおかずをきめる。
- ・ おうちの人と弁当のおかずを買いに行く。
- ・ 残さず食べて感謝の気持ちを伝える。

2年生目標コース

い 【いっしょにわくわくコース】

- ・ おうちの人と米とぎをする。
- ・ ごはんを弁当箱につめる。
- ・ おにぎりを作る。・空の弁当箱を洗う。



3・4年生目標コース

う 【うれしいひとりでドキドキコース】

- ・ 一人で米をとぎ、炊飯器のスイッチをいれる。
- ・ おかずを一人で弁当箱につめる。
- ・ 主菜のおかずを1品(ウインナー、卵焼きなど)を作る。

5・6年生目標コース

え 【え！すごいぞステップアップコース】

- ・ 産地や値段を見て食材を選択し、買い物ができる。
- ・ 副菜のおかず(炒め物、ゆで野菜など)を1品作る。
- ・ 主菜のおかず(ウインナー、卵焼きなど)を1品作る。

高学年発展コース

お 【お！やったね自立コース】

- ・ 旬や彩り、バランスを考えた献立をたて、品質や産地、値段を見て食材を選択し、一人で弁当づくりができる。



弁当作りに挑戦・計画を立てよう

弁当のタイトル

	献立名	主な材料	調理方法 (○をつけましょう)	自分でやること (やることに○をつけましょう)
主食				買い物 お米を研ぐ 調理 つめる 後片付け
主菜	①		焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱	買い物 下準備 調理 つめる 後片付け
	②		焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱	買い物 下準備 調理 つめる 後片付け
副菜	①		焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱	買い物 下準備 調理 つめる 後片付け
	②		焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱	買い物 下準備 調理 つめる 後片付け

あ・い・う・え・おのコース
を選んで弁当の計画を
立てよう！



てきりよう

適量の弁当を作るポイント



1 弁当箱を決めよう。

弁当箱のめやす 弁当箱の大きさ(mL) ÷ 1食分に必要なエネルギー量(kcal)

学年	弁当箱(mL)	給食1食分のエネルギー量(kcal)	給食のごはん量(g)
1・2年	500～600	530	120～140
3・4年	600～700	650	160
5・6年	700～800	780	180

〈「学校給食実施基準の一部改正」 文部科学省 令和3年4月1日施行〉

2 主食:主菜:副菜は、3:1:2の割合でつめよう。

弁当箱に主食:主菜:副菜 ÷ 3:1:2の割合でつめると栄養のバランスが整いやすくなります。



主食 3

ごはん・パン・麺など、
炭水化物が主なもの



彩りよく作ると、栄養のバランスが
整いやすくなります。味だけでなく、
目でも楽しめるようにつめてみましょう。

副菜 2

野菜・きのこ類・いも類・海そうなどビタミン類やミ
ネラルが豊富な食品をふんだんに使ったおかず

主菜 1

魚・肉・卵 など、たんぱく質が
豊富な食品を使ったおかず



～弁当がいたまない工夫～

- 熱いものは冷ましてから入れる。● 前日のおかずは再加熱する。
- 生ものや、水分の多いものは避ける。
- 梅干しや酢など、菌の増殖を抑える効果のある食品を上手に活用する。



〈出典:「ふれあい弁当デーに参加しよう!」 いわき市教育委員会学校支援課 令和2年4月〉

小学校

「自分で作る弁当の日」(継続実践用カード)

えら

コースを選んでチャレンジしよう！「あ・い・う・え・お コース」



〇〇小学校

年、

ばん しめい

番、氏名

- 1 き決めたコースのチャレンジする内容に〇をつけよう。
- 2 できたら、〇を◎にしよう。

チャレンジする日のコースをえらんで〇、
チャレンジできたら◎にしよう。

もくひょう 目標コース	チャレンジする内容 ないよう	月日 ／	月日 ／
1年生 あ 【ありがとうコース】 	おうちのひとと べんとうのおかずを きめる。 おうちのひとと べんとうのおかずを かいにいく。 のこさずたべて かんしゃのきもちを つたえる。		
2年生 い 【いっしょにわくわくコース】 	おうちの人と米とぎをする。 ごはんをべんとうばこにつめる。 おにぎりを作る。・からのべんとうばこをあらう。		
3・4年生 う 【うれしいひとりでドキドキコース】 	一人で米をとぎ、炊飯器のスイッチをいれる。 おかずを一人で弁当箱につめる。 主菜のおかずを1品(ウインナー、卵焼きなど)を作る。		
5・6年生 え 【え！すごいぞステップアップコース】 	産地や値段を見て食材を選択し、買い物ができる。 副菜のおかず(炒め物、ゆで野菜など)を 1 品作る。 主菜のおかず(ウインナー、卵焼きなど)を 1 品作る。		
高学年発展コース お 【お！やったね自立コース】	旬 やいろどり、バランスを考えた献立をたて、品質や産地、値段を見て食材を選択し、一人で弁当づくりができる。		

【最後に、チャレンジした感想や次にチャレンジしたいことがあれば、書きましょう。】



令和〇年〇月〇日(〇)

小学校

弁当の日に向けて

できることから始めて
みよう！



〇〇 市立 〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇

1

弁当に作りに

チャレンジすると・・・

楽しさ

達成感

集中力アップ

今後の人生に必ず役立つ！



2

【本日の内容】

- 1 チャレンジコースについて
- 2 弁当作りのポイント

【ステップアップコース・自立コース】



3

できることから始めてみよう！



4

チャレンジコースをえらぼう！

あ・い・う・え・お

1年生 目標コース

あ 【ありがとうコース】

- ・おかずを決める
- ・おかずの買い物をする
- ・残さず食べて感謝の気持ちを伝える



5

チャレンジコースをえらぼう！

あ・い・う・え・お

2年生 目標コース

い 【いっしょにワクワクコース】

- ・米とぎをする
- ・ごはんを弁当箱につめる
- ・おにぎりを作る
- ・弁当箱を洗う



6

チャレンジコースをえらぼう！
あ・い・**う**・え・お

3・4年生 目標コース

う 【うれしいひとりでドキドキコース】

- ・ 米をとぎ、ごはんをたく
- ・ おかずを弁当箱につめる
- ・ 主菜(ウイナー・卵焼きなど)を1品作る



7

チャレンジコースをえらぼう！
あ・い・う・**え**・お

5・6年生 目標コース

え 【え!すごいぞステップアップコース】

- ・ 自分で選んで買い物をする
- ・ 副菜(いため物、ゆで物)を1品作る
- ・ 主菜(ウイナー・卵焼きなど)を1品作る



8

チャレンジコースをえらぼう！
あ・い・う・え・**お**

5・6年生 発展コース

お 【お!やったね自立コース】

- ・ 季節やいりどり、栄養バランスを考えた献立を立て、品質や産地、価格を見て食材を選択し、一人で弁当作りをする



9

【ステップアップコース・自立コース】

弁当作りのポイント

「**お・い・し・そ・う**」
の法則

5つのポイントをおさえよう！



10

ポイント1：「お」

大きさ ぴったり 栄養量！

エネルギー量(kcal) ÷

弁当箱の大きさ(容量:mL)

学年	弁当箱の大きさ(目安)
1・2年生	530 mL
3・4年生	650 mL
5・6年生	780 mL



11

弁当箱の容量(mL)

→ 弁当箱の底に 書いてある！



12

ポイント2：「い」

いろどり よく 季節 のものを！



〈出典：「自分でも出来る！簡単弁当レシピVol.6」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月〉

13

6つの色を意識して 緑・黄・赤・白・黒・茶



14

ポイント3：「し」

主食：主菜：副菜
3：1：2
の バランスで！



〈出典：「自分でも出来る！簡単弁当レシピVol.6」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月〉

15



主菜1 肉、魚、卵、豆

主食
3

ごはん、パン

副菜
2

野菜、海そう、きのこ、いも

〈出典：「自分でも出来る！簡単弁当レシピVol.6」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月〉

16

ポイント4：「そ」

それぞれ 味付け と 調理法
を変えよう！

ゆでる・焼く・いためる・煮る・和える

あまい・しょっぱい・すっぱいなど



17

ポイント5：「う」

動かないように つめよう！

レタス・カップ等の利用がおすすめ



18

ポイント5：「う」

動かないように つめよう！

①主食 → ②主菜 → ③副菜

〈出典：「自分でも出来る！簡単弁当レシピVol.6」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月〉 19

弁当作り 5つのポイント

い いろいろきれいに！
お 大盛りなつた！
し 主菜 3
主菜 1
副菜 2
そ それぞれ異なる調理法味付け
う 動かないように！

〈出典：「自分でも出来る！簡単弁当レシピVol.6」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月〉 20

食中毒にならないために

調理前

- ・ つめ切り ・ 手洗い
- ・ 身支度 (エプロン、バンダナ)

21

食中毒にならないために

調理中

- ・ しっかり火を通す
- ・ 冷ましてからつめる
- ・ しるは入れない
- ・ クエン酸、塩分の多い食材の工夫 (梅干し、ゆかり、レモンなど)

22

ポイントがわかったら、弁当作りの計画を立ててみよう！
計画 とても大事だよ！

マイ弁当を作ろう【計画書】

弁当のタイトル	主菜	副菜	主食	飲み物	デザート
①					
②					
③					
④					

【お弁当の準備】
お弁当箱の準備
お弁当箱の準備
お弁当箱の準備

23

1 弁当のタイトルを決める

弁当のタイトル

- ・ 手作りたまご焼き弁当
- ・ 運動をがんばる栄養弁当
- ・ 野菜いっぱいいろいろ弁当
- ・ 家族みんなの栄養弁当

タイトルは君のセンスで自由に決めよう！

24

2 味付け・調理法・いろいろ に気を付けてこんだてを決める

順番



〈出典:「自分でも出来る! 簡単弁当レシピVol.6」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月〉

25

3 こんだて名を書き、調理法に○をつける

	献立名	調理方法 (○をつけましょう)
主食	ひのまるごはん	
主菜	① さけの塩焼き ② 卵焼き	焼く いためる 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱
副菜	① 小松菜のおかか和え ② さつまいもの煮物 ③ りんご	焼く いためる 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱

26

4 材料名を書く

	献立名	主な材料
主食	ひのまるごはん	米・梅干し
主菜	① さけの塩焼き ② 卵焼き	さけ 卵、牛乳、さとう、しょうゆ、油
副菜	① 小松菜のおかか和え ② さつまいもの煮物 ③ りんご	小松菜、かつおぶし、しょうゆ さつまいも、さとう、しょうゆ、水 りんご

27

5 買う材料に○をつける

	献立名	主な材料
主食	ひのまるごはん	米・梅干し
主菜	① さけの塩焼き ② 卵焼き	さけ 卵、牛乳、さとう、しょうゆ、油
副菜	① 小松菜のおかか和え ② さつまいもの煮物 ③ りんご	小松菜、かつおぶし、しょうゆ さつまいも、さとう、しょうゆ、水 りんご

28

6 チャレンジすることに印をつける (前日→□、当日→○)

自分でやること (やることに○をつけましょう)
買い物 米を洗う
たく つめる 後片付け
買い物 下準備 調理
つめる 後片付け

29

時間短縮 秘テクニック

☆ 前日の夜に準備、調理

→ 米を洗う、材料を切る、調味料を量る

☆ カット野菜・冷凍野菜の利用もおすすめ



30

7 タイムスケジュールを考える

調理したり、つめたりするのに、
どの位かかるかな？



【当日のタイムスケジュール】

起きる時刻	お弁当づくり	③ 70分間	② 終い	① 家を出る
5:40	5:50~7:00	7:00	7:20	
⑤	④	③	②	①

何時に起きればいだろう？

31

8 「がんばること」を書こう！

【弁当作りでがんばること】

- ・ 早寝、早起き
- ・ 栄養バランスを考えて作る
- ・ できるだけ前日の夜に下準備をしておく

弁当作りで何を
がんばりたいかな？



32

9 作り終わったらふり返りをしよう！

マイ弁当につくって...ふり返り...

項目	内容
1. 当日の感想	
2. 当日の出来事	
3. 当日の反省点	
4. 当日の感想	
5. 当日の感想	

がんばった自分を
ほめるために
ふり返りをしよう！

弁当作りで大事なことは...

「チャレンジすること」
「自分でやること」



失敗しても大丈夫！
ごうかにする必要ありません！

34

これで、計画はバッチリ！
後は、実行あるのみ
今、がんばって計画書
書いた君ならできる！



35

「自分で作る弁当の日」について

1 弁当の日を通して育てたい力

今年度は、〇月〇日に「自分で作る弁当の日」を実施いたします。

「自分で作る弁当の日」は、弁当作りを通して、食事についてお家で考える機会とし、子どもたちに感謝と自立の心を育てていくためのものです。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。



子どもたちが一生涯健康に生きていくための基礎を養うことをねらいとします。

2 弁当作りがもたらしてくれるもの

弁当作りは、想像力を育て、集中力、記憶力をも伸ばしてくれます！



「生きる力」を育てるために…
調理で「脳(前頭葉)」をつかいましょう！

調理のどの過程でも「前頭葉」が働きます！

- | | |
|--------------|-------------------|
| ① メニューを考える。 | ② 包丁を使い、野菜や食品を切る。 |
| ③ フライパンで炒める。 | ④ 皿や弁当箱に盛り付ける。 |



3 できることから始めてみましょう！

チャレンジコースをえらぼう！ あ・い・う・え・お



1年生 目標コース

あ 【ありがとうコース】

- ・お家の人と弁当のおかずを決める。
- ・お家の人と弁当のおかずの買い物をする。
- ・残さず食べて感謝の気持ちを伝える。



2年生 目標コース

い 【いっしょにワクワクコース】

- ・お家の人と米とぎをする。
- ・ごはんを弁当箱につめる。
- ・おにぎりを作る。・空の弁当箱を洗う。

3・4年生 目標コース

う 【うれしいひとりでドキドキコース】

- ・一人で米をとぎ炊飯器のスイッチを入れる。
- ・おかずを一人で弁当箱につめる。
- ・主菜のおかず(ウインナー、卵焼きなど)を1品作る。

5・6年生 目標コース

え 【え！すごいぞステップアップコース】

- ・産地や値段を見て選択し買い物をする。
- ・副菜のおかず(炒め物、ゆで野菜など)を1品作る。
- ・主菜のおかず(ウインナー、卵焼きなど)を1品作る。

5・6年生 発展コース **お** 【お！やったね自立コース】

- ・旬や彩り、栄養バランスを考えた献立を立て品質や産地、価格を見て食材を選択し一人で弁当作りをする。

大切なことは、「一人でできる」ことが増え、「自立できる」ようになることです。

4 これまでの弁当の日から

「自分で作る弁当の日」には、子どもたち一人一人のチャレンジする姿と、「できた！」という満足感が感じられ、みな笑顔で弁当を食べていました。ここで、感想をご紹介します。

「おいしくておいしくてほっぺがおちそうでした。」
「『ひとりでできるのがすごい！』と言われてうれしかったです。」

「お弁当を作ってくれてありがとう。果物を入れてくれてありがとう。今まで手伝わなくてごめんね。これからは手伝うからね。」

「お母さんが作るのもじゅうぶんおいしいけど、自分で作るともっとおいしく、一緒に作るともっとおいしくなることがわかりました」

(児童より)

この事業のおかげで、6年の息子は、小学校最後のお弁当を私の手を借りずに、すべて一人で作ることができました。おかずのメニューも、自分で料理本から選び、作り方を見ながら作ることができました。卵焼きも形を整えて焼けるようになりました。

この事業は、親は見守りながらのサポートなので、働いている私にとっては正直、大変だなと思っていましたが、子どもたちの成長にとっては、とても意義のあるすばらしい体験だと思います。

このような体験をさせてくださった小学校の全ての先生方に感謝の気持ちを伝えてメールしました。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

(6年生保護者より)

〈出典:「ふれあい弁当デーに参加しよう！」いわき市教育委員会学校支援課 令和2年4月〉