

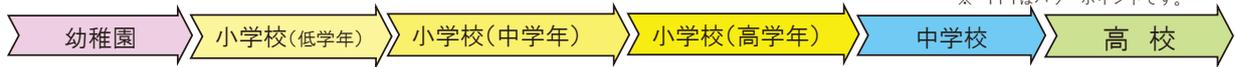
第 4 章

弁当の日

弁当レシピ

食文化

地産地消



食べる力

食事のリズムを持つ

体のことを考えて食べる

小学校・中学校・高校
「自分で作る弁当の日」に参加しよう

一緒に楽しく食べる

幼稚園
「自分で作る弁当の日」に参加しよう
(資料)p.165

自ら進んで食事作りをする

小学校・中学校・高校
「自分で作る弁当の日」に参加しよう
(資料)小学校p.167 中学校p.178 高校p.185 (PPT)小学校p.170 中学校・高校p.180

食を通じた健康づくりに主体的にかかわる

中学校・高校
「自分で作る弁当の日」に参加しよう
(資料)中学校p.178 高校p.185

感謝の心

食に関わる人々へ感謝する

幼稚園
「自分で作る弁当の日」に参加しよう

食材や器などを大切にする

自然の恵みに対する感謝の心を持ち、命を大切にする

食に関する活動をとおして、主体的に人々とかかわる

郷土愛

家庭の味を知る

日本型食生活のよさを理解する

小学校(高)・中学校・高校
日本の食文化「和食」をもっと知ろう
(資料)p.197(PPT)小学校p.199 中学校・高校p.202

地域の郷土食や行事食を知り、受け継ぐ

小学校(高)・中学校・高校
日本の食文化「和食」をもっと知ろう
(資料)p.197 (PPT)小学校p.199 中学校・高校p.202

小学校(高)・中学校・高校
地産地消について知ろう
(資料)小学校p.205 中学校・高校p.210 (PPT)小学校p.207 中学校・高校p.212

浜通り・中通り・会津の三地方それぞれの豊かな食材と季節感あふれる食を知り、味わう

小学校(高)・中学校・高校
地産地消について知ろう
(資料)小学校p.205 中学校・高校p.210 (PPT)小学校p.207 中学校・高校p.212

「弁当」「食文化」「地産地消」の資料活用例

弁当資料活用

「弁当の日」は、弁当作りを通して、食に関する興味・関心を高め、健康に配慮した「食べる力」を育てながら、感謝と自立の心を育てていくためのものです。

幼稚園から高校生まで活用できる資料を掲載しています。みなさんの学校でも「弁当の日」を始めてみませんか？

～弁当作りのポイント～

「自分で作る弁当の日」に参加しよう！

ねらい

- 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 食事に携わった人や地域の気候などの「食の心」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】あけしやうコース

- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・揚げ物や煮物など、調理が簡単で、お肉のふと弁当のおかずが主である。

2年生目標コース

【い】いっしょにわくわくコース

- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・ごはんや弁当につめる。
- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。

3-4年生目標コース

【う】うれしいひとりでゆとりコース

- ・一人で食べたい、お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。

5-6年生目標コース

【え】えすごいゼッパップコース

- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。

高学年目標コース

【お】おやつたね自立コース

- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。
- ・お肉のふと弁当のおかずが主である。

弁当作りに挑戦！計画を立てよう

学年	コース	材料	調理時間	調理場所
1年生	あ	お肉、ごはん、お肉のふと弁当のおかず	15分	調理室
2年生	い	お肉、ごはん、お肉のふと弁当のおかず	15分	調理室
3-4年生	う	お肉、ごはん、お肉のふと弁当のおかず	15分	調理室
5-6年生	え	お肉、ごはん、お肉のふと弁当のおかず	15分	調理室
高学年	お	お肉、ごはん、お肉のふと弁当のおかず	15分	調理室

～教科等との関連～
家庭科の教材や、「弁当の日」事前指導用の資料として活用できます。

【資料裏面】
弁当の栄養バランスや弁当がいたまない工夫等、弁当作りのポイントについて説明しています。
講話や授業では、資料とスライド資料を併せて活用できます。



ポイント3:「し」

主食:主菜:副菜 3:1:2 のバランスで!

1 弁当箱を決めよう。

学年	弁当箱の大きさ
1-2年	500-600
3-4年	600-700
5-6年	700-800

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:副菜を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、食料が豊富なもの

主菜 1

鶏、肉、魚など、たんぱく質が豊富な食品を一つだけ

副菜 2

野菜・きのこ類・海藻・豆などビタミンやミネラルが豊富な食品を2種類以上

主菜 2

鶏、肉、魚など、たんぱく質が豊富な食品を一つだけ

スライド資料

～簡単弁当レシピ～

【主菜】 鶏肉のバジル焼き

（材料と分量(2人分)）

- 鶏もも肉(骨付き肉)…4個
- 塩…小さじ1/5
- こしょう・乾燥バジル…各ひとつまみ
- オリーブオイル…小さじ1/4
- にんにく(チューブ)…0.5cm幅くらい
- サラダ油(フライパンにはD&D)…小さじ1

全ての材料をゼニール袋に入れて、振付けする。(前菜のうちに漬けるのがおすすめ。)

① フライパンで焼く

② かんたんアレンジ①

③ かんたんアレンジ②

弁当の計画立案、家庭科での献立立案の場面で「簡単レシピ(幼・小・中・高別)」が活用できます！

～保護者用資料～

「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。

子どもの笑顔、感謝の心、達成感、家族の会話、自立心・自信、調理技術向上

子どもたちが一生懸命に生きていくための基礎を養うことをねらいとします。

～家庭との連携～
「弁当の日」実施に向けては、家庭の協力が不可欠です。保護者用資料も併せて活用すると効果的です。

「食文化」資料活用

世界的に認められた「和食」は日本の誇りであり、大切に次の世代に伝承していかねばなりません。食文化の伝承は、郷土愛を育てます。

【資料表面】
日本の食文化「和食」の特徴や「行事食」について、説明しています。



【資料裏面】
「郷土食」について、説明しています。全国や福島県の特徴ある郷土料理が載っています。

～教科等との関連～
社会科や家庭科、総合的な学習の時間等の教材や資料、給食だよりとして活用できます。スライド資料と併せて活用すると効果的です。

「地産地消」資料活用



国や県では、地場産農林水産物の消費拡大や地域活性化などを推進しています。

【資料表面】
スライド資料とともに、地産地消の意味やそのよさを理解することができます。また、福島県で特に生産量の多い作物の特徴も知ることができます。

【スライド資料】
浜・中・会津の三地方に伝わる伝統食材についてふれることができます。実際に学校給食で活用されている物も多くあります。

～教科等との関連～
社会科や家庭科、総合的な学習の時間等の教材や資料、給食だよりとして活用できます。スライドの内容を抜粋した資料2枚があり、小学校用、中学校・高校用になっていますので、資料と併せて活用するとより効果的です。