

6月食育だより

令和7年6月
周南市立福川中学校
食育担当

6月9日(月)は「お弁当の日」です

福川中学校では、平成24年度から自分で作る「お弁当の日」を実施しています。弁当を作る経験(献立作り・段取り、買い物、調理、弁当詰め、後片付けなど)を積むことで、食の自立(一人で料理ができること)を目指しています。



自分らしい素朴な弁当でよいので、できるところまで、自分で作ってみましょう。

● 保護者の皆様へ ●

1年生は初めての「お弁当の日」です。また、2・3年生も調理の経験が少ない生徒が多いと思います。ぜひ、弁当のメニューや調理等について、アドバイスをしていただけると幸いです。また、食べ物の旬や価格などにも注目してもらいたいのので、買い物にも一緒に参加させてもらえたらと思います。

ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。



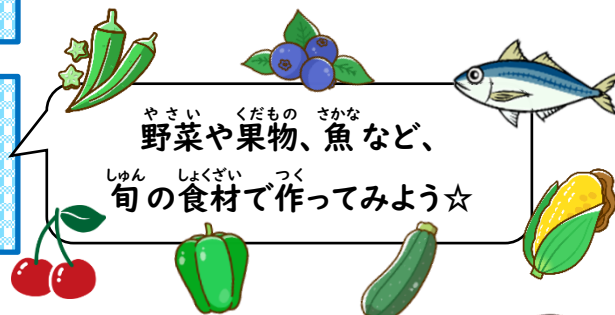
今回の弁当のテーマ

■ 1年生 ■

「何か1つは自分で作ろう!」

■ 2年生・3年生 ■

「旬の食材を使って作ろう!」



給食委員が考えた各学年のテーマに合わせたおすすめレシピを、保健室前で掲示する予定です。弁当作りの参考にしましょう!





「お弁当の日」の取組を通して育てたい“4つの力”



食べ物に関心をもつ	弁当の内容を考 ^{かんが} えたり、食材を買いに行ったりすると、食べ物への関心が高 ^{たか} まります。
感謝の心をもつ	早起 ^{はやあき} きをして自分 ^{じぶん} でお弁当 ^{べんとう} を作 ^{つく} ると、食事 ^{しょくじ} を作 ^{つく} ることの大変 ^{たいへん} さが分 ^わ かり、毎日 ^{まいにち} 食事 ^{しょくじ} を作 ^{つく} ってくれる家族 ^{かぞく} に感謝 ^{かんしゃ} の気持ち ^{きもち} をもつことができます。
楽しく料理をする	自分 ^{じぶん} で料理 ^{りょうり} をしたり、家 ^{いえ} の人 ^{ひと} と一緒 ^{いっしょ} に料理 ^{りょうり} をしたりすると、料理 ^{りょうり} の楽し ^{たの} さを味 ^{あじ} わうことができます。
健康な体をつくる	栄養 ^{えいよう} のバラン ^{ばらん} スのとれたお弁当 ^{べんとう} を考 ^{かんが} え、好き嫌 ^{すききら} いをしないで残 ^{のこ} さず食 ^た べると、健康 ^{けんこう} な体 ^{からだ} をつくることができます。



弁当作りの衛生面のポイント



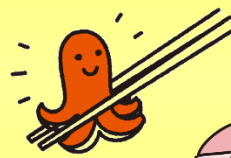
作り始める前

- 調理^{ちようり}を始^{はじ}める前^{まえ}には、必ず石^{いし}けんで手^てを洗^{あら}う。
(肉^{にく}や魚^{さかな}、生卵^{なまたまご}などをさわったときにも、必ず石^{いし}けんで手^てを洗^{あら}いましょう)
- 包丁^{ほうちよう}、まな板^{いた}などの調理器具^{ちようりきぐ}はしっか^しり洗^{あら}って使^{つか}う。
(野菜^{やさい}や果物^{くだもの}を先^{さき}に調理^{ちようり}してから、肉^{にく}や魚^{さかな}を調理^{ちようり}するなど順番^{じゆんばん}を工夫^{くふう}しましょう)
- 肉^{にく}や魚^{さかな}、野菜^{やさい}など加熱^{かねつ}する料理^{りょうり}は、食品^{しょくひん}の中^{なか}までしっか^しり火^ひを通^{とお}す。
(ハンバ^あーグやから揚げ^あげなどは、特^{とく}に注意^{ちゆうい}しましょう)
- 野菜^{やさい}や果物^{くだもの}は、ていね^{みずあら}いに水^{みづ}洗^{あら}いする。
- 抗菌^{こうきん}・殺菌^{さつきん}効果^{こうか}のあるもの^{もの}を上^{じようず}手^{りよう}に利用^{りよう}する。
(わさ^{うめぼ}び・しょうが・梅干^すし・酢^すなど)



弁当箱につめるとき

- 弁当箱^{べんとうばこ}はきれいに洗^{あら}って、きちん^{かわ}と乾^{かわ}かしたものを使^{つか}う。
- ごはんやあたたかいおかずは、よく冷^さましてから入^いれる。
- よく汁気^{しるけ}を切^きってつめる。
- 素手^{すて}ではなく、はし^{つか}などを使^{つか}ってつめる。
- おかずは種類^{しゆるい}別^{べつ}にしっか^わり分^わけてつめる。
- 気温^{きおん}が高^{たか}いときは、保冷剤^{ほれいざい}などで温度^{おんど}が高^{たか}くならないようにする。



好き嫌^{すききら}いをせず、また自分^{じぶん}の体^{からだ}に合^あった量^{りよう}をつめるようにしましょう。
彩^{いろど}りよく、仕切^{しき}り方^{かた}をたて・よこ・ななめなど変^{へん}化^かをつけると、きれいに仕上^{しあ}がります。
いろい^{くふう}ろと工夫^{くふう}してつめてみましょう！