



# しょくいく 食育だより

令和4年7月14日

門川町教育委員会

## 「弁当の日」の取組！

宮崎県教育委員会は、平成22年度から「弁当の日」の啓発及び普及に取り組んでいます。子どもたちが自分で作った弁当を持って登校し、皆で会食する「弁当の日」の取組は、食に対する関心や意欲、感謝の心を育み、自分の食を自ら担う実践力を培う上で大きな効果が期待できます。また、弁当作りの一連の活動には、自ら考え、判断し、表現する力の全てが凝縮されていますので「生きる力」そのものが育まれ、併せて「子どもの自立」「豊かな心の育成」「学級や家族の絆づくり」など、子どもの成長を支える豊かな環境の醸成にも効果があるといわれています。

### ※ 作品募集（2件）

各学校に作品募集の案内が届いています。学校を通して応募することになっていますので、希望者は、担任の先生に申し出てください。

- ① 令和4年度 笑顔つながる「みやざき弁当の日」写真展（主催：宮崎県教育委員会）
- ② 「弁当の日」おいしい記憶のエピソード（主催：株式会社共同通信社、共催：全国小学校家庭科教育研究会、全日本中学校技術・家庭科研究会、後援：文部科学省）

どちらもㄇ切は夏休み明けです。



【門川小5年・弁当の日】

今回は米を洗って炊くところからやってもらいました。裏庭の畑からとれたじゃがいもとインゲン豆を使い「ポテトサラダ」と「肉巻き」に挑戦。学校の調理実習で作ったゆで卵も作ってもらいました。楽しく調理出来た様子で、「肉巻き」のインゲン豆がお花みたいだと喜んでいたりなどが、今後の料理への関心に繋がってくれたらいいなと思います。（保護者の感想）

## 家庭科学習(朝食に合うおかず)！

5年生は“できることを増やしてクッキング”で「ゆでる」ことについて学習した後、「青菜とゆで卵」「ゆで野菜サラダ」を作りました。

6年生は「炒める」学習の後、「卵とじ」を作りました。



【 草川小6年家庭科調理実習（卵とじ） 】

調理実習後、朝食について学習しました。

朝食は、体温を上げ、眠っている間に休んでいた**脳や体を目覚めさせ**、排せつを促し、1日の**生活リズム**を作ります。

生活に生かすために、自分の朝食をチェックし、足りない物を補いました。

朝食に合うおかずのポイント

- ①短時間で作ることができる。
- ②栄養のバランスがとれている。
- ③後片付けが簡単である。

学習後の感想（町内の小学校6年児童）

- 朝ご飯で、ただバランスよく作るのではなく、後片付けや食べる時のこともよく考えて作らないといけないということが分かりました。これからは、緑の食品もしっかりとれるようにしたいと思います。
- 今まで何も考えずに食べていたけど、この学習をして朝食の働きが分かりました。これからはそれを考えて食べていきたいです。
- 自分の朝食を見てみると、緑の食品が1個もないことに気がきました。これからはバランスをしっかり考え、そして自分で作っていききたいと思います。
- 朝食を食べることで、体に大切な栄養を摂ることができるかと初めて知りました。朝ご飯で、パンとジャムしか食べていなかったのを、明日から栄養バランスのよい朝食をとっていききたいです。
- 朝食にこんなにたくさん役割があるなんてびっくりしました。毎日朝食を食べようと思いました。今日の朝食は緑が少し足りないと思ったので、3つの食品グループをきちんと食べようと思いました。

足りない食品グループがあった時のことを考え、そのまま食べられる食品を用意しておきましょう。主食（黄の食品）はほとんどの児童が食べているので、とりあえず食べられる主菜（赤の食品）と副菜（緑の食品）を皆で考えました。主菜（赤の食品）納豆・豆腐・ハム・ソーセージ・ツナ缶・鯖缶等、副菜（緑の食品）トマト・きゅうり・レタス・キャベツ等、これでとりあえず、黄、赤、緑の食品がそろいます。主菜、副菜にはなりません、付け足しで乳製品や果物も用意しておくことをお勧めします。

## 家庭での実践！

家庭科で学習したことを実際の生活に生かすために、調理実習後はクッキングレポートに取り組んでもらいました。夏休みも家でたくさん料理をし、料理のレパートリーを増やしましょう。

【門川小6年・クッキングレポート】



私が夜勤明けや入りの日は、食事を積極的に作ってくれます。携帯片手に手際よく、忠実においしく作ってくれ本当にいつも感謝しています。栄養バランスにも気をつけてくれ毎回おいしく食べています。レパートリーが一つ増える度、私の楽しみも1つ増えていっています。  
(保護者の感想)

【門川小6年・クッキングレポート】



野菜を切るのも上手になり、フライパンでいためるのも上手です。何回も自分でしているので、慣れてきているようです。すごいなあと思います。もっと色々なお料理にチャレンジさせていこうと思います。  
(保護者の感想)

【門川小6年・クッキングレポート】



おばあちゃんと仲良く作ったみたいです。子供、祖母とも楽しくお話ししながら出来良かったです。  
(保護者の感想)

(文責) 門川小・宮本