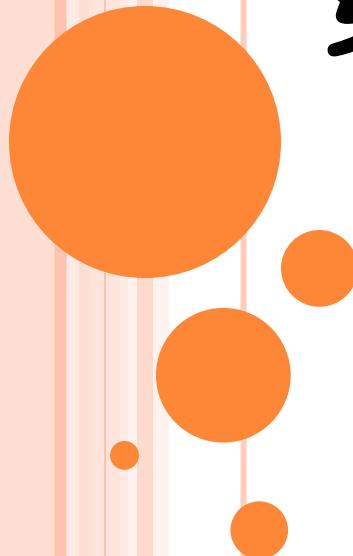


令和7年度  
第2回「弁当の日」  
に向けて



# ～今日の流れ～

- 1 前回の弁当の日を振り返って
- 2 弁当の日の目的
- 3 弁当作りのポイント
- 4 レポートについて

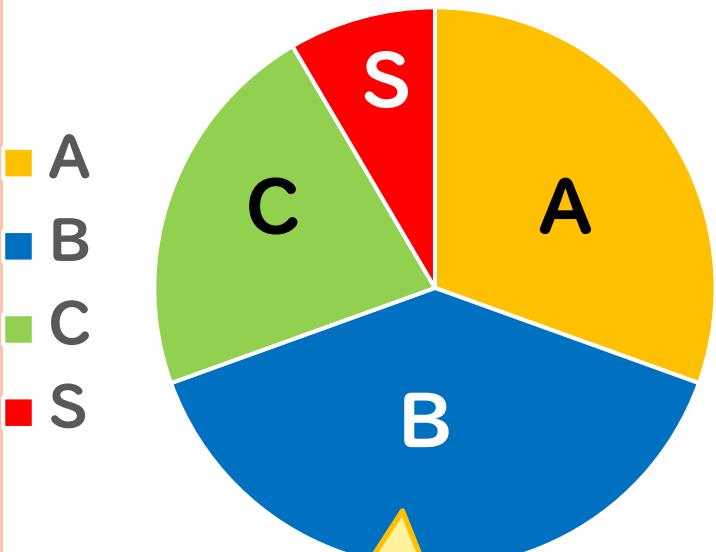


## | 前回の弁当の日を振り返って



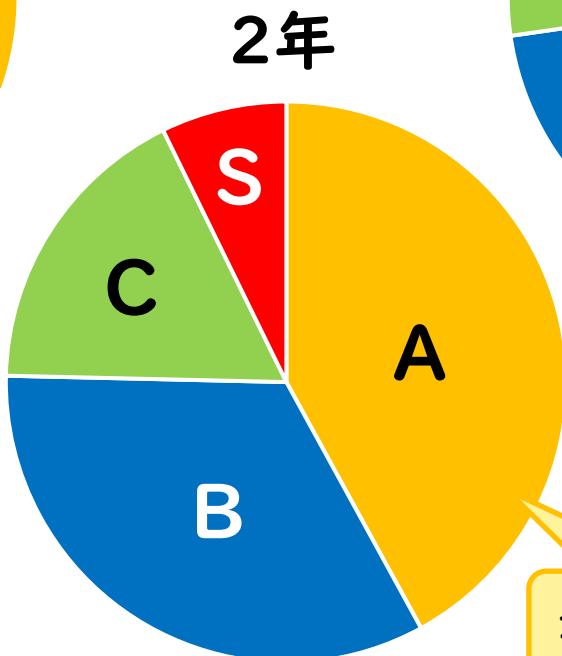
A : チャレンジコース	B : ステップコース	C : お手伝いコース	S : スペシャルコース ※夏休み限定
全部、自分で作る。炊飯や買い物等は家族の協力をもらってもOKです。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかず一品を作り、弁当箱につめる。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作る。おかず作りの手伝いをし、弁当箱につめる。	買い物から弁当作り、片付けまでをすべて一人でする!この機会に挑戦してみては?

1年



最多はBコース

3年



最多はAコース

2年

# 今回のコースは3種類

## A:チャレンジコース

全部、自分で作る。炊飯や買い物等は家族の協力をもらってもOKです。

## B:ステップコース

主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかず一品を作り、弁当箱につめる。

## C:お手伝いコース

主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作る。おかず作りの手伝いをし、弁当箱につめる。

# 今回の弁当の日のコースを 選択しよう！

3つのコースから1つ選んで○で囲む。

## 第2回 「弁当の日」レポート



( )年( )組( )番  
名前( )

### 【コースの説明】

#### A : チャレンジコース

全部、自分で作る。炊飯や買い物等  
は家族の協力をもらってもOKです。

#### B : ステップコース

主食(おにぎり・サンドイッチなど)と  
おかず一品を作り、弁当箱につめる。

#### C : お手伝いコース

主食(おにぎり・サンドイッチなど)を  
作る。おかず作りの手伝いをし、弁当  
箱につめる。

### 【実施前計画】

挑戦しようと考えているコースに○をつける。

( A · B · C )

完成予想のイラスト

## 2 弁当の日の目的



# | 「弁当の日」の目的

- ① 弁当作りを通して自分の食生活への関心を高める。  
→ **自分の食生活を振り返る良い機会!**
- ② 弁当作りを通して、食生活は多くの人の苦労や努力によって支えられていることを理解する。  
→ **たまには自分で作ってみては?いつも食事を準備してくれている家族のありがたみがわかる!**
- ③ 弁当作りを通して調理技術を身に付ける。  
→ **大人になった時に食事は毎食買う?お金も健康ももたないかも…未来の自分の健康は今が大事!**



**豪華な弁当を作ることが目的ではない!**

# 今回の弁当の日の目標を設定しよう！

目標を立てる。

※1回目より少しでもレベルアップしましょう！

## 第2回 「弁当の日」レポート



(　)年(　)組(　)番  
名前(　)

### 【コースの説明】

A : チャレンジコース	B : ステップコース	C : お手伝いコース
全部、自分で作る。炊飯や買い物等は家族の協力をもらってもOKです。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかず一品を作り、弁当箱につめる。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作る。おかず作りの手伝いをし、弁当箱につめる。

### 【実施前計画】

挑戦しようと考えているコースに○をつける。

( A · B · C )

目標

完成予想のイラスト

### 3 弁当作りのポイント

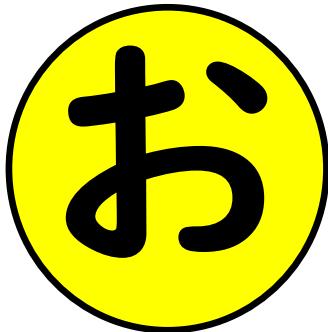


## 2 弁当作りのポイント

おいしく



## 2 弁当作りのポイント

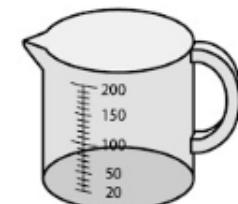


…【大きさ】ぴったり!!

必要なエネルギー量と同じ数値の弁当箱を用意しましょう。

【内容量750ml～900ml程度】

弁当箱に容量が書いていない場合は、水を入れて計ってみましょう。



## 2 弁当作りのポイント



…【彩り】をきれいに!!



にんじん トマト  
梅干し えび  
かにかま いちご



ピーマン ほうれん草  
レタス さやいんげん  
ブロッcoli



卵黄 かぼちゃ  
とうもろこし  
みかん レモン



ごはん 卵白  
じゃがいも 白ごま

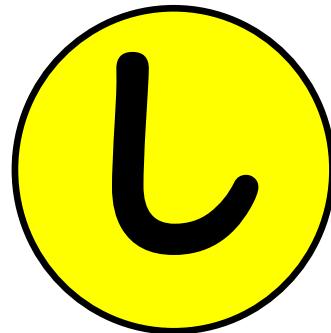


肉類 しいたけ  
ごぼう れんこん



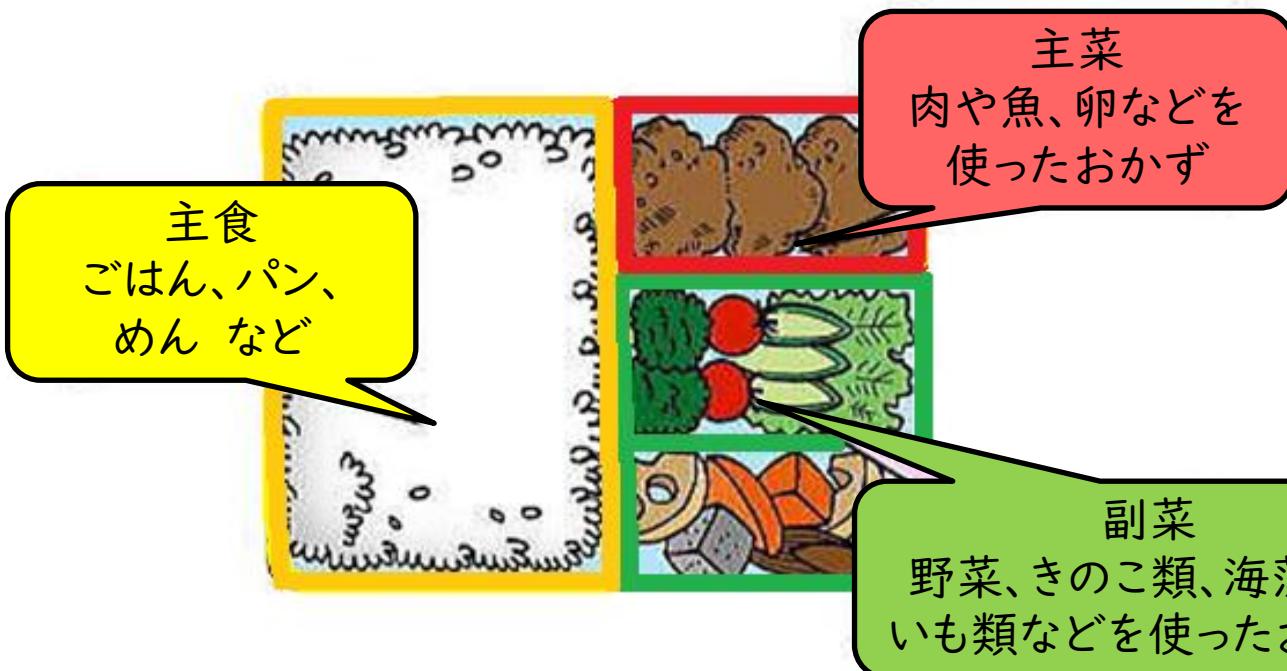
黒ごま のり  
ひじき こんぶ

## 2 弁当作りのポイント

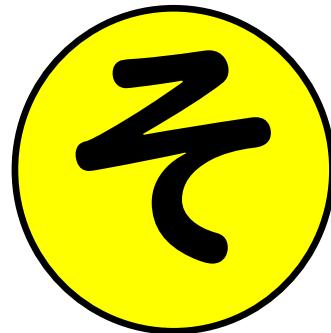


…【主食】、【主菜】、  
【副菜】を そろえよう!!

主食：主菜：副菜=【3】：【1】：【2】



## 2 弁当作りのポイント

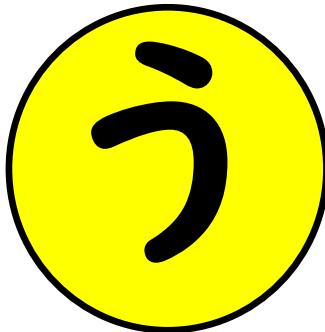


…それぞれの【調理法】、  
【味付け】で!!



同じ調理法や味付けに  
ならないように工夫して  
みましょう!

## 2 弁当作りのポイント



…【動かない】ように、  
工夫してつめる!!



すき間がないように  
つめましょう!



カップやレタスなどを使って、  
味が混ざらないようにしましょう!

## 4 レポートについて



# 3 レポートについて

今日中に記入するところは3つ！

## ① コースを選択する。



第2回  
「弁当の日」レポート



(　)年(　)組(　)番  
名前(　)

### 【コースの説明】

A : チャレンジコース	B : ステップコース	C : お手伝いコース
全部、自分で作る。炊飯や買い物等は家族の協力をもらってもOKです。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかず一品を作り、弁当箱につめる。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作る。おかず作りの手伝いをし、弁当箱につめる。

### 【実施前計画】

挑戦しようと考えているコースに○をつける。

( A · B · C )

完成予想のイラスト

# 3 レポートについて

## ② 目標を立てる。

※1回目より少しでもレベルアップしましょう！



第2回  
「弁当の日」レポート



( )年( )組( )番  
名前( )

### 【コースの説明】

A : チャレンジコース	B : ステップコース	C : お手伝いコース
全部、自分で作る。炊飯や買い物等は家族の協力をもらってもOKです。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかず一品を作り、弁当箱につめる。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作る。おかず作りの手伝いをし、弁当箱につめる。

### 【実施前計画】

挑戦しようと考えているコースに○をつける。

( A · B · C )

目標

完成予想のイラスト

# 3 レポートについて

## ③ 弁当の完成予想イラスト 弁当のメニュー や イラストを描く。

第2回  
「弁当の日」レポート



( )年( )組( )番  
名前( )

### 【コースの説明】

A : チャレンジコース	B : ステップコース	C : お手伝いコース
全部、自分で作る。炊飯や買い物等は家族の協力をもらってもOKです。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかず一品を作り、弁当箱につめる。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作る。おかず作りの手伝いをし、弁当箱につめる。

### 【実施前計画】

挑戦しようと考えているコースに○をつける。

( A · B · C )

目標

完成予想のイラスト

次のページを参考に…

## 弁当の完成予想のイラストを描く前に…

第1回の弁当の日に「自分で作ったもの」ベスト5

第5位

三色そぼろ丼

第4位

オムライス

第3位

ベーコン巻き

(アスパラ・えのき・チーズ・豆苗)

第2位

からあげ

第1位

卵焼き

弁当作りの  
参考にしてね

1年生の調理実習で作った  
豚肉のしょうが焼き、さばのみそ煮も良いのでは…☺

弁当の日は**月曜日**です。

**日曜日**にある程度準備して、

朝は「詰めるだけ」、「焼くだけ」に

しておくと、弁当作りは

**そんなにハードルは高くない！**

# 3 レポートについて

① 第2回  
「弁当の日」レポート



( )年( )組( )番  
名前( )

【コースの説明】

A : チャレンジコース	B : ステップコース	C : お手伝いコース
全部、自分で作る。炊飯や買い物等は家族の協力をもらってOKです。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかず一品を作り、弁当箱につめる。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作る。おかず作りの手伝いをし、弁当箱につめる。

【実施前計画】

挑戦しようと考へているコースに○をつける。  
( A ・ B ・ C )

完成予想のイラスト

目標

【施後レポート】

実際に取り組んだコースに○をつける。  
( A ・ B ・ C )

目標達成度 ※近いものに○をつける。  
( 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 )  
達成できた ← → 達成できなかった

一品でも自分で作りましたか?  
( はい ・ いいえ ) ※どちらかに○をつける。

自分で作ったものを記入しましょう。

弁当の日に取り組んだ感想

前回と比べてレベルアップしたところ

保護者から一言

弁当は写真を撮って、  
ロイロノートの食育の提出箱に提出しましょう。  
提出箱は「第2回弁当の日」です。

提出締め切り:2月24日(火)

\* 残りの欄は、  
弁当を作ったあとに  
記入しましょう。

### 3 レポートについて

#### 注意事項①

実際にどのコースにしたか  
記入忘れるがとても多いです。  
必ず○をつける。

##### 【実施後レポート】

実際に取り組んだコースに○をつける。

( A ・ B ・ C )

一品でも自分で作りましたか？

( はい ・ いいえ ) ※どちらかに○をつける。

目標達成度 ※近いものに○をつける。

( 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 )

達成できた←←

→→達成できなかった

自分で作ったものを記入しましょう。

### 3 レポートについて

#### 注意事項②

具体的に記入しましょう！

良い例：卵焼きが上手に作れた、ほぼ全部自分で作った、前回より上手につめることができたなど。

「いろいろ」はNG。

前回と比べてレベルアップしたところ

### 3 レポートについて

# 注意事項③

## 弁当の日に取り組んだ感想

よく見られる感想…  
「楽しかった」「大変だった」

何がどんなふうに楽しかった  
のか（大変だったのか）を  
書く！

※今回は保護者からの  
コメントをもらいましょう。

### 3 レポートについて

#### 注意事項④

弁当は写真を撮って、  
ロイロノートの食育の提出箱に提出しましょう。  
提出箱は「第2回弁当の日」です。

弁当の写真は、  
食べる時間にタブレットで撮影して  
ロイロノートの提出箱に提出してください。

# 3 レポートについて

第2回  
「弁当の日」レポート



( )年( )組( )番  
名前( )

【コースの説明】

A : チャレンジコース	B : ステップコース	C : お手伝いコース
全部、自分で作る。炊飯や買い物等は家族の協力をもらってOKです。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかず一品を作り、弁当箱につめる。	主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作る。おかず作りの手伝いをし、弁当箱につめる。

【実施前計画】

挑戦しようと考えているコースに○をつける。  
( A ・ B ・ C )

完成予想のイラスト

目標

【実施後レポート】

実際に取り組んだコースに○をつける。  
( A ・ B ・ C )

一品でも自分で作りましたか?  
( はい ・ いいえ ) ※どちらかに○をつける。

目標達成度 ※近いものに○をつける。  
( 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 )  
達成できた ← → 達成できなかった

自分で作ったものを記入しましょう。

弁当の日に取り組んだ感想

前回と比べてレベルアップしたところ

保護者から一言

弁当は写真を撮って、  
ロイロノートの食育の提出箱に提出しましょう。  
提出箱は「第2回弁当の日」です。

提出締め切り:2月24日(火)

【弁当の日】  
2月16日(月)

【レポート提出締め切り】  
2月24日(火) ※厳守