

弁当の日について

高鍋東中学校



10月29日（金）は、『弁当の日』です。

次の3つのコースの中から自分に合ったものを選ぶようになっています。2・3年生は、なるべく一人前コースやチャレンジコースを選択するようにしましょう。どのコースを選んでも、一品は必ず自分で作るようになっています。がんばってくださいね！

★3つのコースについて★

一人前コース	全て自分で作る。献立を考え、買い物・調理・片付けを行う。
チャレンジコース	主食（おにぎり・サンドイッチなど）とおかずを一品作る。
お手伝いコース	主食（おにぎり・サンドイッチなど）を作り、おかず作りの手伝いを行う。

★どんなお弁当を作りたいか考えましょう★



↓ 実際に作りたい献立のメニューを考えて記入してみましょう。提出する必要はありません。

作りたい献立	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

★弁当の日のワークシート・アンケートについて★

今回の弁当の日のワークシートは、タブレットを使って作成します。まずは、高鍋東中学校のホームページからワークシートをダウンロードしてください。

【ワークシートのダウンロードの仕方】

- ①高鍋東中のホームページを開く。（トップページに「弁当の日について」という記事がアップされています。）
- ②「弁当の日ワークシート」と書かれたファイルをクリックしてダウンロードする。
- ③ダウンロードしたワークシートをタブレットのデスクトップに保存する。

【ワークシート提出の手順】 ※ ワークシートの記入は、学級担任の先生の指示のもと行ってください。

- ①弁当の写真を撮る → ②ワークシートを作成する → ③作成したワークシートをPDFに変換 → ④ロイロノートにログイン → ⑤授業の中から「食育」を選択 → ⑥ノートを新規作成し、ノートの名前を「R3年度弁当の日」にする → ⑦ロイロノートにPDFに変換したワークシートをとりこむ → ⑧提出箱「第1回 弁当の日ワークシート」の中に提出

【アンケート回答の手順】

- ①「資料箱」を選択 → ②食育の「授業内共有」のフォルダを選択 → ③「R3年度弁当の日アンケート」を選択 → ④右上にある「使用する」を選択 → ⑤アンケートのカードが表示されるので選択し、回答する。

★弁当作りのポイント★

① 自分に合った大きさのお弁当箱を準備しましょう！

中学生男子
800～900ml

中学生女子
750～850ml

1日に必要なエネルギー量の3分の1をとりましょう。お弁当箱の容量(ml)とエネルギー量(kcal)は、ほぼ同じです。

② 栄養バランスは主食3：主菜1：副菜2が基本です！

右の図のようにお弁当箱を6つに分けたとき、**主食・主菜・副菜を3：1：2のバランス**にします。主食はご飯、主菜は肉・魚・卵など、副菜は野菜・海藻などを使ったおかずのことです。

この割合でつめると、赤・黄・緑の食品をバランスよくとることができます。「このバランスは難しいなあ」と思う人は、朝食や夕食で野菜を多めにとるようにして、1日のうちで調整するようにしましょう。

	主菜1
主食3	副菜2

③ 衛生面に気を付けましょう！

▼正しい手洗いが基本

調理前や生肉・生魚にさわった後は念入りに、盛りつけ前の手洗いも忘れずにしましょう。おにぎりを作るときはラップを使いましょう。

▼新鮮な食材を使う

▼しっかり火を通す

しっかり加熱して、お弁当に細菌を残さないようにしましょう。

▼ふたは冷めてから

温かいうちにふたをすると細菌が増えやすい温度・湿度になってしまいます。

④ 前日までに下準備をしておきましょう！（衛生面に注意しながら）

下準備①：肉や魚に下味をつけておき、朝は焼くだけ・炒めるだけにしておく。

下準備②：使う野菜などを切っておき、タッパーなどの保存容器に分けておく。

下準備③：冷凍保存ができる料理は、時間があるときに作っておく。

衛生面を考えて、当日朝は必ず電子レンジなどで再加熱し、冷ましてから弁当箱につめること！

(きんぴらごぼう、ひじきの炒め煮などは冷凍できます。他にも冷凍保存できる料理を調べると色々出てきますよ。)

▶下準備をするときは、必ず手を洗い、清潔な調理器具を使うようにしましょう。

⑤ ご飯やおかずは、すき間のないようにつめましょう！

すき間があると、登校途中にご飯やおかずがずれてしまうかもしれません。最初にご飯をつめて、次にきんぴらごぼうなどの野菜を使ったおかずを入れるとつめやすくなります。

すき間のないようにお弁当箱につめるので、汁気の多いおかずはお弁当には向きません。豚のしょうが焼きなどの炒め物は片栗粉でとろみをつけたり、和え物はすりごま・かつおぶしなどを入れると、おかずから汁が出にくくなります。

お弁当箱専用のアルミカップや、シリコンカップなどを活用して、上手におかずをつめてくださいね。