

令和3年12月1日

保護者の皆様

延岡市立東海中学校

校長 久峯 秀隆

## 「お弁当の日」について

師走の候 保護者の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、親子のふれあいや食育の推進をねらいとして、宮崎県では、「みやぎきお弁当の日」に取り組んでいます。本校でも全学年がこの取組を行っております。

つきましては、「お弁当の日」を下記の通り計画いたしました。御多用中とは存じますが、趣旨を御理解いただき、御協力をお願い申し上げます。

### 記

#### 1 目的

- (1) 弁当作りを通して、食生活や健康についての関心を高める。
- (2) 弁当の献立作成や調理、片付けを通して家族とふれあう機会を増やし、家族や生命への感謝の気持ちを育む。
- (3) お手伝いや弁当作りを通して調理技術を身に付け、将来、健康的な食生活が実践できるようにする。

#### 2 実施日

令和3年12月13日（月）

#### 3 方法

下記の3つのコースを設定しましたので、お子様と相談されてコースを選択し、弁当づくりに取り組んでください。何卒御協力の程よろしくお願いいたします。

① <u>おにぎり</u> コース	おにぎりだけ自分で作ってみるコース（おかずは家族の協力可）
② <u>ふれあい</u> コース	家の人と一緒に作ってみるコース
③ <u>チャレンジ</u> コース	自分の力だけで作るコース

#### 4 その他

弁当の献立については、御家庭にある食材を生かし、経費をかけなくてもできるものを考えさせていただきます。また、お子様が作れるものを中心に考えさせていただきます。