

保護者様

玉川第一小学校長 鈴木 文雄

## 「子どもが作るお弁当の日のお知らせ」

校庭の木々の葉も色づきが増し、秋が深まってまいりました。保護者の皆様には、日頃から学校教育活動にご協力・ご支援をいただき感謝申し上げます。

さて、今年度食育推進の試みとしまして、下記の通り、「子どもが作るお弁当の日」を計画いたしました。趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

## 記

- 1 目的 「子どもが作るお弁当の日」を通して、食に関心を持ち、家族を大切にする心情や自立した生活態度を育てる。
- 2 実施日 平成21年11月6日（金）  
※ 当日は、ミニ運動会があるため、年度初めから弁当日に計画されております。
- 3 今回のテーマ
  - (1) テーマ1（全学年） 「自分でおにぎりを作ろう！」
  - (2) テーマ2（学年ごと）
    - 1・2・3年生…自分で箸や包む物を準備し、自分でお弁当を包む。  
※「おかずをつめる」「簡単なおかずを作る」など、目標以上の内容にチャレンジしてもかまいません。
    - 4・5年生 ……おかずなど1品をお弁当箱に詰める。  
※「おかずを全部詰める」「かんたんなおかずを作る」など、目標以上の内容にチャレンジしてもかまいません。
    - 6年生 ……おかずの全部をお弁当箱に詰める。  
※「お弁当を全て自分で作る」など、目標以上の内容にチャレンジしてもかまいません。
- 4 その他
  - (1) 学校でも、おにぎり作りの練習をしますが、作るのがむずかしい場合は、お手伝いをお願い致します。
  - (2) お弁当の日に持参する飲み物は、水かお茶（砂糖が入っていないもの）にしてください。
  - (3) 今回の行事は、当日のお弁当作りだけでなく、
    - ・弁当のおかずを何にするか家族で話し合う。（一緒にお弁当のおかずの買い物をする。）
    - ・前日に、お弁当箱の準備やおかずなどの下ごしらえを家族と一緒にやる。
    - ・事前に、家族と一緒に学年の課題を練習する。  
前日までの過程をととても大切に考えています。子どもたちが安全で楽しく、また、家族に感謝しながら食事に関心を持つことができますように、ご家庭でもご協力をお願い致します。
  - (4) マイ弁当日を、今年は2回実施します。次回は、12月22日（火）の終業式の弁当日に実施したいと思います。

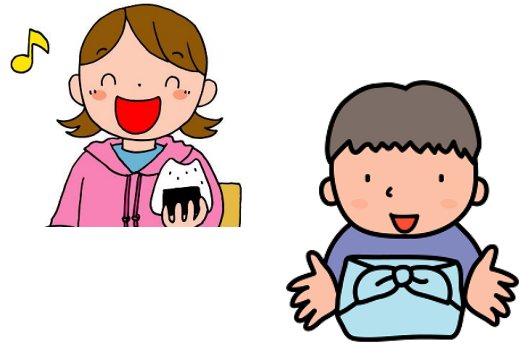
# おべんとう作りにチャレンジしよう!

1 1月6日（金）は、  
「子どもが作るおべんとうの日」です！

## めあて

### 【1・2・3年生】

- 自分で、おにぎりを作る。
- 自分で箸や包む物を準備し、  
自分でおべんとうを包む。



### 【4・5年生】

- 自分で、おにぎりを作る。
- おかずなど1品をおべんとう箱に詰める。



### 【6年生】

- 自分で、おにぎりを作る。
- おかずの全部をおべんとう箱に詰める。

※「学年のめあて」でなくても、「自分にあつためあて」を決めて取り組んでかまいません。また、学年のめあてよりもっとがんばりたい人は、ぜひチャレンジしてみましょう。

おうちの人といっしょに、  
安全に楽しくおべんとう作りを  
してくださいね。






# ラップでかんたん。




## おにぎりの作り方

- 1 せっけんできれいに手をあらいます。
- 2 おちゃわんにラップをひろげて、そこにごはんを入れます。
- 3 まんなかにうめぼし、おかか、こんぶなどの「ぐ」を入れて、少しさめてからラップごと、にぎります。
- 4 ラップを広げて、塩をふりかけたり、のりをからんだりして、できあがり。

おにぎりは、いろいろな「ぐ」でおいしくつくれます。

※「ぐ」には、わるくなるものもあるので、おうちの人とそうだんしてきめよう。

<p><b>&lt;うめぼし&gt;</b> </p> <p>ばいきんをやっつける力があります。あつい夏には、ぴったりです。</p>	<p><b>&lt;おかか&gt;</b> </p> <p>かつおぶしとしょうゆをまぜて入れます。</p>	<p><b>&lt;やきたらこ&gt;</b> </p> <p>外にもっていくときは、焼いたものが安全です。</p>
---	---	---

<p><b>&lt;そばろ&gt;</b> </p> <p>ひき肉を、さとう・しょうゆ・しょうがで味をつけます。</p>	<p><b>&lt;さけ&gt;</b> </p> <p>ほぐして、ごはんにもまぜると、見た目もきれいになります。</p>	<p><b>&lt;わかめごはん&gt;</b> </p> <p>わかめごはんの素にまぜると、塩をてもいいです。</p>
---	--	---

## ★ おべんとうのつめかたのポイント ★

- 1 おべんとう箱につめる時は、よくさましてから詰めます。
- 2 りょうりが、うごかないようにしっかり詰めます。
- 3 いためた野菜いやにもものは、アルミカップに入れてからおべんとう箱に入れると、バラバラになりません。
- 4 色どりを考えて、同じような色のおかずがとなりにならないようにすると、きれいに見えます。



# 子どもが作るおべんとう日」についてのアンケート (1～3年用)

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 なまえ\_\_\_\_\_

1、自分で、おにぎりが作れましたか。○を1つつけましょう。

- ① 自分で全部作った。
- ② おうちの人に、少し手伝ってもらった。
- ③ おうちの人に、全部作ってもらった。

※ ②③に○をつけた人、作れなかった理由は何ですか？

2、自分で、おべんとうを包むことができましたか？ ○を1つつけましょう。

- ① 自分で、全部包んだ。
- ② おうちの人に、少し手伝ってもらった。
- ③ おうちの人に、全部包んでもらった。

3、おにぎりを作ったり、べんとうを包むために、おうちの人に相談しましたか。

○を1つつけましょう。

- ① おおいに、相談した。
- ② 少しだけ相談した。
- ③ 全然相談しなかった。

4、自分で、おにぎりを作ったり、自分ではしや包む物を準備し、自分でおべんとうを包んだりした感想は？

5、1・2・3年生のテーマ（自分ではしや包む物を準備し、自分でおべんとうを包む）以外にチャレンジしたことがあったら書いてください。

6、おうちの人から

お子さんの様子は、いかがでしたか？

# 子どもが作るおべんとう日」についてのアンケート (4・5年用)

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 なまえ\_\_\_\_\_

1、自分で、おにぎりが作れましたか。○を1つつけましょう。

- ① 自分で全部作った。
- ② おうちの人に、少し手伝ってもらった。
- ③ おうちの人に、全部作ってもらった。

※ ②③に○をつけた人、作れなかった理由は何ですか？

2、自分で、おかず一品をおべんとう箱に詰めることができましたか？○を1つつけましょう。

- ① 自分で、おかず一品詰めた。
- ② おうちの人に、少し手伝ってもらった。
- ③ おうちの人に、全部詰めてもらった。

3、おにぎりを作ったり、べんとうを詰めるために、おうちの人に相談しましたか。○を1つつけましょう。

- ① おおいに、相談した。
- ② 少しだけ相談した。
- ③ 全然相談しなかった。

4、自分で、おにぎりを作ったり、おかずを一品べんとう箱に詰めたりした感想は？

5、1・2・3年生のテーマ（おかずなど一品を自分でおべんとう箱に詰める）以外にチャレンジしたことがあったら書いてください。

6、おうちの人から

お子さんの様子は、いかがでしたか？

# 子どもが作るおべんとう日」についてのアンケート（6年用）

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 なまえ\_\_\_\_\_

1、自分で、おにぎりが作れましたか。○を1つつけましょう。

- ① 自分で全部作った。
- ② おうちの人に、少し手伝ってもらった。
- ③ おうちの人に、全部作ってもらった。

※ ②③に○をつけた人、作れなかった理由は何ですか？

2、自分で、おかずの全部をおべんとう箱に詰めることができましたか？○を1つつけましょう。

- ① 自分で、全部詰めた。
- ② おうちの人に、少し手伝ってもらった。
- ③ おうちの人に、全部詰めてもらった。

3、おにぎりを作ったり、べんとうを詰めるために、おうちの人に相談しましたか。○を1つつけましょう。

- ① おおいに、相談した。
- ② 少しだけ相談した。
- ③ 全然相談しなかった。

4、自分で、おにぎりを作ったり、おかずの全部をおべんとう箱に詰めたりした感想は？

5、1・2・3年生のテーマ（おかずの全部をおべんとう箱に詰める）以外に、チャレンジしたこと があったら書いてください。

6、おうちの人から

お子さんの様子は、いかがでしたか？

## 「自分でおにぎりを作ろう」練習日程

月 日	時 間	場 所	指導補助
10月23日(金)	給食時	職員室	職員室 ・指導方法の確認(実際におにぎり作りをする)
	職員打合せ	職員室	先生方 ・指導方法の確認(泉デモをする)
10月28日(水)	給食時	1の1	担任、
		1の2	担任、
10月30日(金)	給食時	2の1	担任、
		2の2	担任、
		3年	担任、
11月2日(月)	給食時	4の1	担任、
		4の2	担任、
		5の1	担任、
		5の2	担任、
		6年	担任、





