

今月の食育講話

お弁当作りを振り返ろう

食育通信も今年度最後になりました。1年間、食育について一生懸命取り組んできたことを、ぜひまとめてみましょう。表面は「食育講話」、裏面は「お弁当の日」の特集です。3年生の皆さんにとって、中学校3年間の食育の取組は、11日(木)の「お弁当の日」が最後になります。どの学年も、「おそろい弁当」で1年間のまとめにふさわしい、お弁当を楽しみにしています！！

～1年間の食育講話 テーマ一覧～

<p>4月 お弁当作りについて</p> <p>「3・1・2弁当箱法」 考えよう</p>  <p>自分のレベルにあわせて取り組もう</p> <p>©NPO法人 食生活学実践フォーラム</p>	<p>5月 おやつとり方について</p> <p>考えよう</p>  <p>1日に200kcal(キロカロリー)程度が理想</p>	<p>6月 新鮮な食材の選び方を</p> <p>知ろう</p>  <p>選ぶのには、「知識」と「経験」が重要</p>
<p>7月 国際的な食事について</p> <p>学ぼう</p>  <p>食にもそれぞれ国の文化が関係している</p>	<p>9月 野菜について知ろう</p>  <p>「ビタミン」と「ミネラル」が豊富 身体の調子を整える</p>	<p>10月 加工食品を上手く活用しよう</p>  <p>メリットとデメリットを踏まえて活用しよう</p>
<p>11月 和食の良さについて</p> <p>知ろう</p>  <p>和食特有の「旨味」を味わおう</p>	<p>12月 食品ロスについて</p> <p>考えよう</p>  <p>食べきれん分を把握して、計画的に買い物しよう</p>	<p>1月 食器について考えよう</p>  <p>バランスの良い食事にも関係する用途に合わせて使い分けよう</p>
<p>2月 丈夫な骨を作ろう</p>  <p>カルシウム、ビタミンD、ビタミンK2を積極的に摂ろう</p>	<p>お弁当の日(計11回)</p> <p>○おそろい弁当 ①2種類以上の野菜を入れる ②(次回)ご飯の上に乗せるおかず</p> <p>○先生も一緒にお弁当日記を書いてみよう！</p>	

次回の「お弁当の日」は、3月11日(木)です。
入港日は10日(水) 「おそろい弁当」です！

お題：「ご飯の上に乗せるおかず」

裏面は、「お弁当の日」のチェック表です。
やってみてね！

お弁当作りの振り返りをしましょう！

今の自分が、お弁当作りでできることを 確認してみましょう！		簡単にできる(◎) まあまあできる(○) あともう少しできそう(△) まだできない(x)	実際の お弁当の日に、 できた(○) できなかった(x)
初 級 編	準備・片付けを手伝える。		
	食材の買い物に家族と一緒に(または自分で)行ける。		
	家族が作ったものを弁当箱に詰める。		
	お弁当のおかずを、一品作れる。 (例：おにぎり、卵焼き、スクランブルエッグ、ウインナー炒め、やきそば、チャーハン、オムライス、スパムにぎり、鶏そぼろ)	できるメニューを、左側にあるものは、○をつけよう。 ないもので作れるものは、ここに書こう。	
	野菜や肉を切って、調理ができる。		
	電子レンジ、フライパンや鍋を使って調理できる。		
	お米をといで、炊くことができる。		
中 級 編	初級編で作ったメニューの味付けをアレンジできる。		
	お弁当のおかずを、2・3品作ることができる。		
	色どりを意識して、作ることができる。		
	上手に盛り付けすることができる。		
上 級 編	準備から片付けまで、全て一人でできる。		
	家族の分まで作ることができる。		
	時間の使い方や調理工程を工夫できる。		
	料理できるメニューのレパートリーを増やせた。		
	栄養のバランスを考えメニューを決めて、お弁当を作る。		
○来年度のお弁当作りの目標(3年生は、卒業後の食事や料理に関する目標)			



<input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた！	<input type="checkbox"/> にがちなもの ひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わい ながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の 気持ちや食べ物を 大切にして食べられた