



今月の食育講話

お弁当づくりについて考えよう

中学校では、食育の取組として「食育講話」と、「お弁当の日」の2つがあります。

食育講話は、朝読書の時間に全校生徒が集まり、先生方が食に関するテーマについての話をする日です。毎月1回あります。今月のテーマは、「お弁当づくりについて考えよう」です。

21日(水)には、第1回目の「お弁当の日」があります。「お弁当の日」も毎月1回です。お弁当づくりは、大変ですが、有意義な時間となるように、自分自身の目標を決めて、取り組みましょう！

「お弁当の日」の取り組み方

ポイントは、お弁当箱の

「3・1・2弁当箱法」

できること少しずつ増やしていこう！

初級編	準備・片付けを手伝う
	食材の買い物と一緒に行く
	家族が作ったものを弁当箱に詰める
	一品作ってみる (オススメ：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)
	野菜や肉を切ってみる
	電子レンジ、フライパンや鍋を使って調理してみる
	お米を研いで、炊く
中級編	初級で作った品の味付けを変えてみる
	2・3品作ってみる
	色どりを意識する
	上手に盛り付ける
上級編	準備から片付けまで全て一人でやる
	家族の分も作ってみる
	時間の使い方や調理工程を工夫する
	料理できるメニューを増やす 栄養のバランスを考えメニューを決め作る

大きさとバランス！

中学生のお弁当箱の大きさ目安
男子 900ml
女子 700ml



「お弁当の日」は、小さなステップから始めましょう。家族と相談して、自分は何からならできそうか、計画を立ててみましょう。できることが増えてきたら、次のステップに進んでいきましょう。

「お弁当の日」の目標は、食について考える時間を増やすこと、お弁当づくりの失敗から学んだり挑戦すること、大変さや楽しさを感じることです。保護者の皆様、ご協力よろしくお願ひいたします。

「お弁当の日」の時程

朝読書	「お弁当日記」を書く。 (工夫したこと、今日のメニューなど)
12:10 ~	・班にし、牛乳を配る。 ・お弁当の準備ができた人から、先生に写真を撮ってもらう。お弁当の横に名前
12:15	のマグネットを置いて撮影する。 ・待っている間、友達のお弁当を見る。
12:20	全員撮り終わったら、いただきます。
12:35	ごちそうさま。(片付け等は同じ)
(後日)	写真を貼った「お弁当日記」を家庭科室前、保健室前に全校生徒分を掲示する。

次回の「お弁当の日」は、
4月21日(水) です。
入港日は、17日(土)です。

裏面もあります！

食育・昼食についての連絡

食は、「生きること」そのものです。食育を通じて、「食」について考え、知識・技術を高め、食べる喜び、作る喜び・大変さ、命の大切さを感じ取る時間として欲しいです。この取組には、保護者の皆様のご協力が不可欠です。よろしく申し上げます。

食育年間スケジュール

	食育講話	お弁当の日
4月	14日(水)	21日(水)
5月	12日(水)	20日(木)
6月	15日(火)	18日(金)
7月	1日(木)	13日(火)おそろい
9月	3日(金)	10日(金)
10月	8日(金)	19日(火)
11月	5日(金)	9日(火) おそろい
12月	9日(木)	14日(火)
1月	12日(水)	19日(水)
2月	2日(水)	8日(火)
3月	3日(木)	9日(水)おそろい

※おがさわら丸の入出港日等によって、変更になる場合があります。



昼食・お届け弁当の注意事項

○4校時終了が12:10で、12:15には「いただきます」をします。12:10までに生徒昇降口の棚に置いて下さい。

棚は学年の棚などの指定はありません。取り間違えないように名前を書いたり、袋をわかりやすくするなど工夫をお願いします。時間変更やお届け弁当が不可(校外学習等)の場合もあるので、注意してください。

○昇降口奥階段下の茶色の冷蔵庫が、全校生徒共通の冷蔵庫です。学年ごとに棚が分かれています。自由に使用できますが、取り忘れや取り間違いに気を付けてください。

お子様にも冷蔵庫にあることを必ず伝えてください。

○昼食をとるために一度自宅へ帰ることも可能ですが、朝のうちに担任へ申し出るようお子様にご指導ください。

牛乳に込められた愛！

小笠原村は、現在のところ給食がありません。給食を作る施設がないこと、1週間に1便の船であるため、食材確保や保存も難しいためだと思われます。そのため、小笠原村では、「少しでも子どもたちに必要な栄養素をとって成長して欲しい」と、村の費用で牛乳が支給されています。牛乳以外にも、ヨーグルトが月2回、ヨーグルト飲料が月1回支給されています。

牛乳や乳製品には、カルシウムだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン」などがバランス良く含まれています。成長期の子どもたちにとって、必要な栄養素がバランス良く入っているのです。

アレルギーがある人や、体調が悪い日などは仕方ありませんが、村からの思いもぜひ感じていただき、残さず牛乳を飲んでもらえると嬉しいです。また、学校で提供する牛乳は、定期的に検査を受け、安全な牛乳であることが常に確認されています。

運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいきます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりに夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



もっと食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないか？それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲むほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。