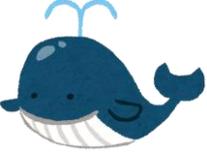


## 今月の食育講話

## お弁当作りを振り返ろう

3月は、まとめの月です。食育通信も、1年間のまとめとして、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、10日(火)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>3:1:2 主食 主菜 副菜</p> <p>自分のレベルにあわせて取り組もう</p> <p><small>©NPO法人 食生活学習実践フォーラム</small></p>	<p>5月 食事のマナーについて</p> <p>考えよう</p>  <p>・クチャラー ・マナーは、小学生のうちに身につけよう。</p>	<p>6月 良く噛んで食べよう</p>  <p>・噛むことの良さ ・噛み応えランキング</p>
<p>7月 旬の食べ物について</p> <p>考えよう</p>  <p>・旬の食材の良さ ・夏が旬の野菜</p>	<p>9月 食事と運動の関係について</p> <p>考えよう</p>  <p>体重を1kg増やすには、毎食に+80kcal</p>	<p>10月 食事を楽しくとる工夫をしよう</p>  <p>楽しい食事・楽しくない食事とは</p>
<p>11月 行事食について</p> <p>考えよう</p>  <p>世界の行事食は色々</p>	<p>12月 国際的な食文化を</p> <p>知ろう</p>  <p>宗教によって食べられる食材が違う</p>	<p>1月 食の歴史や文化を</p> <p>知ろう</p>  <p>・鯨料理 ・日本の食文化の歴史</p>
<p>2月 味覚について知ろう</p>  <p>・5つの味覚 ・五感を使って楽しい食事を</p>	<p>お弁当の日(毎月 計11回)</p> <p>○縦割り弁当《6月・11月・3月(次回)》</p> <p>○おそろい弁当 ①お肉を使ったメニュー ②おにぎり ③2種類以上の野菜を入れる (次回)</p> 	

次回の「お弁当の日」は、3月10日(火)です。  
入港日は8日(土) 「おそろい弁当」第3弾!

お題:「2種類以上の野菜を入れる」

「縦割り弁当」&「今年度最後」のお弁当の日です!

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！

年 番 氏 名

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"/> にがたなもの 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 大切にしてお食べられた