



今月の食育講話

お弁当づくりについて考えよう

中学校には、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、先生方の食に関する話を聴く機会です。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。

25日(火)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いく |
| | 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、やしそば、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 900m l
女子 700m l



「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、ご協力よろしく願いいたします。

「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 ～ 12:15 | ・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。お弁当の横に名前のマグネットを置いて撮影する。 |
| 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) | 「お弁当日記」を完成させ、家庭科室前に掲示する。 |

次回の「お弁当の日」は、
4月25日(火) です。
入港日は、22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。よろしくお願いいたします。

食育年間スケジュール

| | 食育講話 | お弁当の日 |
|-----|--------|-------------|
| 4月 | 13日(木) | 25日(火) |
| 5月 | 10日(水) | 18日(木) |
| 6月 | 2日(金) | 20日(火) |
| 7月 | 7日(金) | 14日(金)おそろい |
| 9月 | 5日(火) | 22日(金) |
| 10月 | 6日(金) | 20日(金) |
| 11月 | 9日(木) | 14日(火) おそろい |
| 12月 | 5日(火) | 21日(木) |
| 1月 | 12日(金) | 23日(火) |
| 2月 | 6日(火) | 9日(金) |
| 3月 | 6日(水) | 12日(火)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。

ぎゅうにゅう スポーツと牛乳

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。給食を作れる施設がないこと、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、ヨーグルト飲料が支給されています。

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「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ていると、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」の体づくりで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。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。

