

## 自分で作る「那珂っ子弁当の日」

宮崎市立那珂小学校



那珂小学校の教育目標

すすんで学び、思いやりの心を持ち、たくましく生きる子どもの育成

### 「那珂小学校弁当の日」の目的 → 食に関する指導目標

- 弁当作りを通し、食生活や健康について関心を高める。
- 弁当の献立作成や調理を通して家族と触れ合う機会を増やし、家族への感謝の気持ちを育む。
- お手伝いや弁当作りを通して将来、健康的な食生活が実践できるようにする。

- 生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が望ましい食生活の基礎・基本と食習慣を身に付け食事を通して自らの健康管理ができるようにする。
- 給食時間を通じて、豊かな心を育成するとともに社会性を養い、地域の食文化や流通について理解する。



### 各学年の目標

- 1～4年生 弁当作りのお手伝いをする。
- 5年生 おかずを1～2品作る。
- 6年生 全部自分で作る。



## 「弁当の日」の取組

平成25年度弁当の日

第1回弁当の日	5月 8日	対象	2年～6年
第2回弁当の日	11月12日	対象	5・6年
第3回弁当の日	2月12日	対象	5・6年
第4回弁当の日	3月 7日	対象	1～6年



### 「弁当のバランスを考えよう」

### 「低学年も弁当の日に参加しよう」

5・6年

学級活動「バランスのとれたヘルシー弁当を考えよう」  
学級担任と栄養教諭とのTT授業を行った。

低学年

低学年も弁当作りに参加できるように「ラップを使用したおにぎり作り」を給食時間に行った。

保護者

- PTA総会で弁当の日の説明を行った。
- けやき祭において弁当の日の取組やバランスのとれた弁当について説明を行った。
- 食育日よりで弁当の日の取組の内容や感想等を紹介した。



### 児童の感想より

おかずを作るのが難しかったけど家族に感謝の気持ちをもつことができた。

朝起きるのが大変だったけど、がんばったら楽しかったです。

おとうさんの弁当まで作ったら「おいしかった」と言ってもらえて嬉しかった。

おかあさんと作ったべんとうはおいしかったです。



