

# 自分で作る『みやざき弁当の日』推進事業

延岡市立北浦小学校・宮野浦分校の実践



## 学校の教育目標

心豊かで知性にすぐれ、健康で、一心に励む子どもの育成

## 目指す児童像

元気いっぱい やる気いっぱい 思いやりいっぱい

子どもたちに  
培われる資質

「命」

「心」

「感謝」

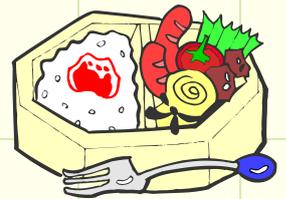
「感性」

「確かな目」

「ふれあい」

具現化の一つの手立て

## 「自立弁当」の取組



## 「自立弁当の日」年間活動計画

一  
学  
期

家庭科の食に関する授業の実施  
栄養教室(学校栄養職員による栄養指導)  
自立弁当クッキング教室  
北浦小簡単レシピ集の作成

二  
学  
期

栄養教室(学校栄養職員による栄養指導)  
自立弁当クッキング教室  
食のカルテット  
自立弁当の日(秋の遠足)  
学校保健委員会(食に関する)の実施  
PTA新聞(食に関する特集)

三  
学  
期

栄養教室(学校栄養職員による栄養指導)  
自立弁当クッキング教室  
自立弁当の日(5, 6年)  
自立弁当の日(お別れ遠足)

輝く瞳  
弾ける笑顔のために



# 「自立弁当の日」の実践

遠足等学校行事での取組

5, 6年生の取組

## 学 校

### 家庭科年間指導計画の見直し

- ・ 食に関する単元を1学期に実施する。
- ・ 単元のチャレンジコーナーで弁当作りを体験する。

### 「自立弁当の日」の計画・実施

#### 【遠足】

低中学年：お弁当を親子で作る。おかず作りにチャレンジする。

高 学 年：自分でお弁当を作る。

#### 【5, 6年生】「テーマ」

11月28日(月) 「彩りを考える」

12月19日(月) 「地産地消」

1月30日(月) 「栄養のバランス」

2月27日(月) 「楽しくなるお弁当」

### 栄養教室の実施

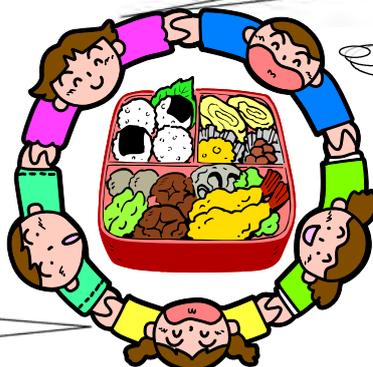
- ・ 学校栄養職員と担任が協力して、食に関する指導を行う。
- ・ 全学年2回、給食指導時間に実施する。

### 食に関する研修会を実施

- ・ 年に1回以上、食に関する研修会を設定する。
- ・ 可能な限り児童も参加できる研修とする。(平成23年度は「食のカルテット」)

母の苦勞が、つくづくわかった。

だれの手もかりずに、最初から最後まで、自分で作ったお弁当!!



今度は、家族のみんなに、料理をつくってあげたい。

お弁当の味は、最高においしかった。感謝の味がした。

「やればできるんだ」と自信がついた。

## 保護者・地域

### 自立弁当クッキング教室の実施

#### 【PTA 主催】

- ・ 夏季休業中に希望する児童・保護者を対象に実施する。
- ・ 学校栄養職員が講師を務める。

#### 【地域との連携】

- ・ 北浦町食生活改善推進員の方々を講師として招き、地域の素材を生かしたおかず作りを実施する。
- ・ アジの干物作り体験を実施する。

#### 【北浦小簡単レシピ集】

- ・ お弁当作りに取り組みやすくするために、簡単にできるおかずを紹介した資料を作成し配付する。

### 食に関する研修会を実施

- ・ 学校保健委員会において、食をテーマに研修会を実施する。

### PTA新聞による啓発活動

- ・ PTA 新聞で、「自立弁当の日」について特集を組み、保護者や地域にその目的や意義を伝え、学校と地域が一体となって取り組むことができるようにする。