

1月14日(土)は弁当の日

「弁当の日」とは、生徒が自分で食べる弁当の買い出し、調理、片付けまでを生徒1人で行うという食育の取り組みです。親が手伝わないことで一人前になりたいという子どもが本来持っている「生きる力」を育てようというものです。

- ねらい (1) 弁当作りを通し、食生活や健康について関心を高める。
(2) 弁当の献立作成や調理を通して家族とふれあう機会を増やし、家族への感謝の気持ちを育む。
(3) 弁当作りを通して調理技術を身につけ、自立と生きる力を育む足がかりとする。
- 方法：
 - ・コースが①～④コースあり、自分ができるコースから始めます。
 - ・3年間を通して一人で弁当作りができることを目標にします。

Step 1 : ①おにぎりコース



- ・自分でおにぎりをにぎり、おかずは家の人が作ったものをつめる。
(ごはんをつめるだけでもよい。)

Step 2 : ②親子でコース



- ・おかずを1～2品、自分で作る。
または、親と子が一緒になって弁当作りをする。

Step 3 : ③1人でコース



- ・すべて自分で弁当を作る。
(買い物は親にまかせてもよい。)

Step 4 : ④完璧コース

- ・買い物から弁当作りまでをすべて自分で行なう。

- * 弁当をすべて自分で作るのが難しい生徒は、次のように取り組む
- ・1年生は無理をしないように Step 1、Step 2 からスタートする。
 - ・2・3年生は Step up し Step 2・Step 3 からスタートできるよう努力する。
 - ・最終的には、Step 4 を目標にする。
- * 飲物は各自水筒を持参する。中身は、水、お茶。

