

# 食育通信

6年生号

2013. 10. 21  
貝塚市立二色小学校  
栄養士 角野由佳

## 「Best of 弁当～お弁当づくりのポイント～」 について学習しました。

中学生のお弁当作りについて、6年1組、2組が9月24日、3組が25日に学習しました。

この学習の目標は

- ・お弁当の特徴を知り、お弁当に適した献立をたてることができる
- ・主食、主菜、副菜について知り、栄養バランスのとれた献立をたてることのできる



### 学習の内容

はじめに、お弁当のごはんとおかずの写真を使って、それぞれお弁当の献立を考えました。気をつけた点をそれぞれ聞いてみると、「栄養バランス」や「野菜を入れた」「好きなものを入れた」などいろいろな意見が出ました。

中学生になると給食からお弁当に変わります。中学生は心身ともに成長する、とても大切な時期であることを伝え、お弁当のポイントを「ええかおや」ところあわせにして知らせました。

お弁当食べて「ええかおや」と覚えましょう！

- ㊄ → 栄養を考える
- ㊄ → 衛生面にきをつける
- ㊄ → 簡単に作れるものを
- ㊄ → おいしそうに見えるように
- ㊄ → やりくり上手に

以上のことに気をつけて、お弁当の献立を考えることを知らせ、はじめに考えたお弁当が5つのポイントそろったお弁当にはどうすればいいかを考えました。

中学生になったら今日の学習を思い出し、自分でお弁当を作れるようになってほしいと思います。「中学生のおべんとう」という冊子も配布していますので、そちらもご活用ください。

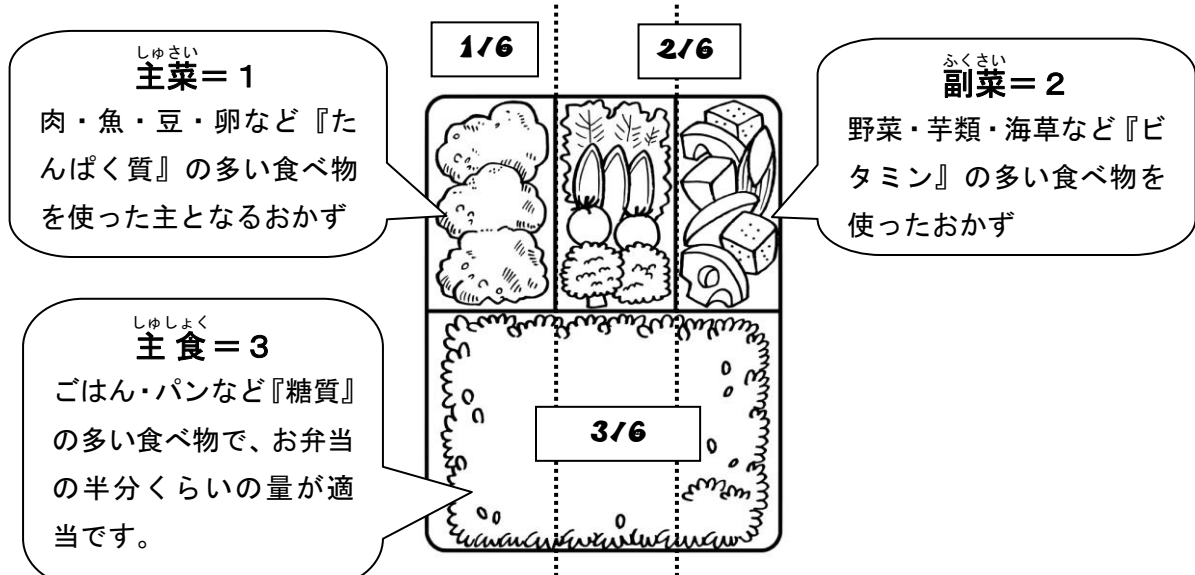
ごはんやおかずの写真を使って、お弁当の献立を考えています。



どれにしようかな～

### お弁当の中身は

しゅしよく しゅさい ふくさい  
**主食 : 主菜 : 副菜 = 3 : 1 : 2 にしよう!**



# ☆児童の感想より☆

- お弁当を作るときにも栄養のことを考えて「主食」「主菜」「副菜」をそろえないといけないことが分かりました。しかも色も5色(赤・黄・緑・白・茶)そろえないといけないと分かりました。私の考えたお弁当は、色が茶色と白で、明るい色がありませんでした。それに「主食」「主菜」だけで「副菜」がありませんでした。好きなものだけでそろえたので、好きなもの以外にも野菜を入れないとだめだと分かりました。
- お弁当づくりのポイントがこんなにいっぱいあることが分かってビックリしました。「主食」「主菜」「副菜」この3つを次の家庭科まで覚えておき調理実習の時に役立てたいと思います。いつも食べているお弁当がこんなにいっぱいの愛情がつまっているんだなあと感じました。これからは作ってくれるお母さんに感謝していきたいと思います。すぐ将来に役立つ勉強になりました。
- 栄養のバランスを考えるのを忘れないようにしたい。主食:主菜:副菜=3:1:2ということも忘れないようにしたいです。
- 今日お弁当づくりについて学習して、私は中学生になったら1回でもいいから自分でお弁当を作って持っていきたいなあ~と思いました。ただたんにあるもので作るのではなく、赤・黄・緑の栄養に気をつけて栄養バランスがいいように心をこめて作りたかったです。自分のだけでなく、毎日一生懸命仕事をしてくれるお父さんにも作りたかったです。
- 今日「Best of 弁当」の学習をして、中学校に入ったら自分で作ってみようかなと思った。「ええかおや」という弁当づくりのポイントが一番心に残った。学校で弁当を作る時も「ええかおや」を思いだして作りたかった。
- 今まで弁当には自分の好きなものしか入れてなかったけど、これからは栄養バランスや色どりなどを考えてお弁当を作りたかったです。
- 「Best of 弁当」の「ええかおや」でいつもお弁当を作っているお母さんがこんなに考えている事を知った。いろいろを考えたり、お弁当は「おいしい!」だけじゃないんだと思った。次私たちが作る時もいろいろ考えて作ってみよう!と思った。おいしいお弁当を作ってみたくなった。
- 中学校から毎日お弁当を作らないといけないので、今から練習していこうと思いました。「ええかおや」という言葉を忘れないようにしたいです。



- 自分でお弁当を考えてみるとバランスが悪いな~と思いました。お母さんが作ってくれるお弁当を思い出すと、赤と黄と緑の栄養がちゃんとそろっているのですごいなと思いました。
- お話を聞いて私は一番バランスに気をつけようと思いました。もちろん他のことも気をつけようと思います。中学生になって自分で一番ベストなお弁当を作れるように今から練習したいと思いました。「ええかおや」に気をつけて良いお弁当を作れるようになりたいです。
- 今日学習して、お母さんが作ってくれたお弁当を振り返るとカボチャや野菜炒めなど、栄養面も考えてくれたんだな~と思いました。主菜2つと副菜1つの組み合わせかと思ってたけど、副菜2つのほうがいいと知って、やっぱり野菜はとったほうがいいんだなと改めて思いました。中学では自分の弁当は自分で作れる時は作ろうと思いました。
- 主食3. 主菜1. 副菜2ということを知った。もし、弁当を作るときがあれば栄養バランスをしっかり考えて「ええかおや」をしてBEST OF 弁当にしたいと思いました。自分の弁当が色とりどりでおいしそうにできたので良かったです。
- お弁当づくりのポイントがたくさんあることが分かりました。これからお弁当を作るときはポイントに気をつけて作りたかったです。お弁当を作るのは、とてもめんどくさいことがたくさんあるのに、お母さんとかは毎日作っているからすごいと思いました。お礼を言いたいです。
- お弁当はいろいろが一番大切だと思います。朝は忙しくて時間がないけど、お弁当を作るとなったら毎日楽しく起きれそうです! 栄養バランスは3:1:2ということが分かりました。ご飯に合うようにおかずを考えたいです。中学は途中から給食になるから残念だけど高校が楽しみです。
- 来年中学生になったら給食ではなく、弁当になる。その栄養のバランスが主食:主菜:副菜=3:1:2ということが分かった。来年早起きをして弁当のバランスを考えて作りたい。



紙面の都合上一部しか掲載できませんが、この他にも、ステキな感想をたくさん書いてくれました! 中学生になったらぜひ一度は自分でお弁当を作ってみてほしいと思います。

