

テーマ : 弁当の日

平成13年に香川県の滝宮小学校で始まった「弁当の日」。福岡県は平成26年度から3年間で「子どもが作る“弁当の日”実践日本一を目指す」と宣言しました。春日市内小中学校でも「弁当の日」の取組みがすすんでいます！！



かすがくん



～子ども達が育つ「弁当の日」を願って～

上の写真をご覧ください。

彩り・アイデアに富み、楽しい会食がなされています。この取組みから家族や友達とのつながりが深まったという感想が聞かれ、直接、生活体験を通して得られた実感だと大変嬉しく感じております。

お弁当作りは、子ども達に生きる力の基礎のひとつである「自立心や健康管理力」を育みます。食材選び・献立の考案・買い物・調理・盛りつけ・会食の経験には、自ら考える場面がたくさん詰まっているからです。また、親子でお弁当を作る中で、お子様にも任せてみようという機会が増えていくことを期待しています。

今や、コンビニ等で調理された食事を買うことができる時代だからこそ、食を通して、自分の健康を自分で管理していく必要があります。

弁当の日の取組みに今後も改善が加えられることにより、子ども達の食育の推進と共に各家庭でのコミュニケーションの活性化へとつながり、継続・発展していくことを願っています。

春日市教育長 山本 直俊



◇食育関連情報◇ 映画「はなちゃんのみそ汁」が公開中です。

がんでこの世を去った千恵、33歳。5歳の娘と夫、家族との日々をつづったブログを基にした、ベストセラー実話エッセイの映画化です。前向きに生きる家族の姿に、涙します。ちゃんと作る、ちゃんと食べることを大切な家族へ伝えたい…いのちのメッセージを是非ご覧ください。

春日市の「弁当の日」

春日市では、各学校の実情に合わせて、実施回数や実施方法を決定し、それぞれ工夫した取り組みを行っています。各学校の事例を紹介します。

小学校

事例1)自分に合ったコースを選んでお弁当作りに挑戦する！

“家の人に「ありがとう」の気持ちを伝える”や“買い物を手伝う”といった簡単なものから“献立作りから片付けまで全て自分でする”という最終目標まで10段階程度のコースを設定し、全学年で実施。無理なく挑戦できるように工夫されています。

事例2)高学年を対象に、全員が3段階の取り組みを行う！

第1段階は、家から持ってきた弁当箱に給食のご飯とおかずを自分で詰める“弁当箱の日”を実施。第2段階は、自分が作りたい弁当の設計図を描く“設計図づくり”を実施。最終段階として、設計図をもとに弁当作りを行う“弁当の日”に挑戦しています。

中学校

事例1)食の大切さや、栄養バランス等の知識をもとに弁当作りに挑戦する！

事前に食育講演会を実施し、食事の重要性や望ましい栄養バランス等を学びます。学習した内容を活かし、栄養バランスも工夫しながら全て自分で弁当を作ります。

「弁当の日」では、小学校から中学校を通して自分にあったペースでお弁当作りに挑戦できるように工夫されていますね！

最終目標は、自分のお弁当をひとりで作れるようになることはもちろん、「自ら管理していく能力を身に付ける」ことです。

安全な食材や栄養バランスの知識を学び、自分で作る技術を磨くことは、とても大切です。また、自分に合った食を選ぶ力も必要です。中学校では、適正な栄養バランスや食事を提供できる給食と、家庭の料理を味わえる弁当持参とを選ぶことによって、将来に向けて、食を選ぶ力も養います。



「弁当の日」にはこんな効果が期待できます！ ～子ども達や保護者の感想から～

★ 達成感 を味わうことができる

小学生)自分で一から作って片づけまでして、とても大変だったので、おいしく感じました。

★ 意欲(向上心) を高めることができる

小学生)まだ親がいなくてできなかったから、今度作る時は、自分で何もかもできるようにしたいです。

★ 生きる力(料理の技術) を身に付けることができる

保護者)前日から準備も含めて一人で計画的に作る事ができていました。回を重ねる毎に上手になっています。

★ 感謝の心 を育てることができる

中学生)毎日5時過ぎに起きて家族のためにお弁当や朝ごはんを作ってくれている母に感謝したいと改めて思いました。

★ コミュニケーション につながる

中学生)弁当の日に向けてこれからお母さんからアイデアをもらったり、練習したいです。
中学生)弁当の日は班のみんなの会話が増えて、クラスの雰囲気はすごく明るくなってよかったです。

“西中ブロック” 食育の小中連携深まる



第2号からは、春日市内小中学校の食育の取り組みを
中学校ブロックごとに紹介します。
今回は、西中ブロックの3校を紹介します。

あすかちゃん

春日西中学校 ～小学校からの“食育”出前授業



【2人組で実験中】



【説明をする春日西小
栄養教諭の榎尾先生】

春日西中学校は、コミュニティスクールとして小学校との
連携を図り、春日西小と白水小の栄養教諭の先生による「食
育出前授業」を2年生の学活で実施しました。テーマは、「知
力・体力アップの朝ごはん」。授業前のアンケートの結果で
は、朝食を食べている生徒は多くいるものの、その内容はご
はんやパンだけなど、栄養面で不足傾向にある生徒が多いこ
とがわかりました。

授業では、朝食が脳や体に与える影響や、栄養バランスのとれた朝食がいかに大
切かを、プレゼンテーションや体験活動、ビデオ視聴を通して学習しました。授業
の最後には、生徒たちそれぞれが「主食・主菜・副菜」をそろえた朝食を毎日食
べるにはどうしたらよいか、自分でできることを具体的に考えました。「毎朝10分早
めに起きる」、「頑張っ自分で作る」、

「バランスを良くするためにみそ汁や野菜
も食べるように心がける」など具体的な目標
を決め、3日間の事後アンケートで、朝食が
どのように改善されたかと、保護者の感想を
記入しました。感想からは、朝食の大事さ
を実感した生徒が多く、保護者も学年教師も朝
食の重要性を子どもたちと一緒に再認識す
ることができた授業でした。



【グループで意見交流中】

白水小学校 ～「お弁当の日」の取り組み～

全校みんな お弁当作りにチャレンジ!

10級から名人級までのレベル設定のうち、子ども達自身が
めざす級を決めて、お弁当づくりに取り組みました!



副菜 小松菜とエリンギのオイスターソース

【材料】(2人分) 小松菜 1本、エリンギ 1本、オイスターソース 2杯、塩 少々、ごま油 少々

【作り方】 ① エリンギは縦切りにして、塩をまぶす。② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、エリンギを中火で焼く。③ 小松菜は洗って水気を絞る。④ オイスターソースを混ぜて焼く。

さつまいものバターしょうゆいため

【材料】(2人分) さつまいも 15cmの厚切りにして、油をひく。バター 20g、しょうゆ 大さじ1杯、ごま油 少々

【作り方】 ① さつまいもは15cmの厚切りにして、油をひく。② フライパンにバターを入れて熱し、さつまいもを中火で焼く。③ さつまいもが柔らかくなったら、しょうゆとごま油を加えて焼く。

第1回目は10月30日



2月には、第
2回目を予
定。それぞ
れ上の級を
目指します!



この日は白水大池公
園での『異学年チ
ームウォークラリー』。
縦割りグループで交
流しながら、楽しく
食べました。

お弁当作りの参考にでき
るように、主菜と副菜の
レシピを配りました。

春日西小学校 ～排便指導を保護者ととともに～



- 毎日排便ができていた《5、6年生》
49.3%(H26) → 50.3%(H27)
- 一週間に二回程度《4～6年生》
14.4%(H26) → 13.8%(H27)
- 二週間一回以下《4～6年生》
0.3%(H26) → 1.9%(H27)

子どもたちの排便が改善!
ひどい便秘は個別指導が必要!

…原因は…

- ・食物繊維が不足している
- ・水分が不足している
- ・排便リズムができていない

5年生は取組+個別指導で
一週間に二回以下がゼロ!

=食育に関するおもな取組=

- ★“お弁当の日”2～3回実施
- 第2回テーマ「食物せんい弁当」
- ★保護者による元氣もりもりカード
- ★保健委員会による「夏休みの元氣もりもりカード」
- ★栄養教諭による個別指導など
- ★給食委員会による「おはしの持ち方キャラハン隊」



↑排便回数が増加↑

保護者が企画、運営する「元氣
もりもりカード(セルフモニタ
リング)により、「毎日排便する」
の割合が高くなった。