

市町村名	北栄町
取組の名称	北栄町食育推進事業「弁当の日」の取組について
1	ねらい <p>北栄町食育事業「弁当の日」に向け、5年生では事前学習で栄養バランスのとれた弁当のつくり方や弁当づくりのポイントを学び、後日調理実習で、ゆで野菜など、家庭科の既習内容を踏まえて調理し、弁当箱に詰め給食時間に試食する。そして6年生では、自分の力で弁当づくりに取り組むことで、日常の食事への関心を高め、家族に感謝の気持ちを持つことをねらいとしている。</p>
2	日時 <p>【5年生】  北条小学校  ・事前学習・・令和5年12月5日（火）  ・調理実習・・令和5年12月12日（火）、14日（木）、15日（金）  大栄小学校  ・事前学習・・令和6年2月6日（火）  ・調理実習・・令和6年2月19日（月）</p> <p>【6年生】  北条小学校  ・事前学習・・令和6年1月30日（火）  ・弁当の日・・令和6年2月5日（月）  大栄小学校  ・事前学習・・令和5年11月22日（水）  ・弁当の日・・令和5年12月4日（月）</p>
	<p>5年生 調理実習献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・ウインナー</li> <li>・厚揚げの照焼き</li> <li>・ブロッコリーの塩ゆで</li> <li>・ミニトマト、りんご</li> </ul>
3	場所 北条小学校、大栄小学校
4	対象 北条小学校、大栄小学校5年生・6年生
5	具体的な取組内容 <p>北栄町の食育推進事業「弁当の日」は調理体験を通して感謝の気持ちや自立心を養うために取り組まれている。6年生で実施する「弁当の日」に向け、5年生では、家庭科の時間に栄養バランスや弁当づくりの基礎を学び、決められた献立を調理し、自分の弁当箱に詰め、給食時間に試食を行う。6年生では5年生で学習したことをふり振り返りながら、栄養バランスのよい弁当の献立を考え、実際に自分で調理した弁当を持参し教室で食べながら、家族の方への感謝の気持ちと食への関心を高めている。</p> <p>① 5年生は調理実習の前に事前学習として、栄養教諭・北栄町健康推進課栄養士が「弁当の日」のねらいや栄養バランスのよい弁当づくりのためのポイント、衛生面の指導を行い弁当づくりへの意欲を高めている。後日の調理実習では、学級担任・家庭科担当教諭・栄養教諭・北栄町健康推進課栄養士・北栄町食生活改善推進委員が連携し衛生面に配慮しながら、食材を切ったり、炒めたりする調理が安全に行われるように指導を行なった。</p>



【事前学習】



【調理実習】



【お弁当】

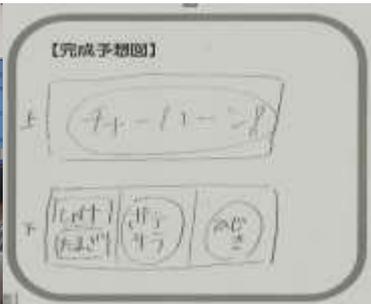
### 弁当づくりの振り返り

- ・「これから大人になって弁当を作ることがたくさんあると思うので、栄養バランスを考えて作りたいし、詰め方も工夫して作りたいです。」
- ・「栄養のバランスを考えることができた。」
- ・「みんなと協力して料理ができたのでとても楽しかった。詰め方も大体わかったし、バランスよく詰められたと思う。今日作った弁当のように来年は一人で頑張ってみてみたいと思いました。」

② 6年生は、「弁当の日」の事前学習として、5年生で学習したことをふり振り返りながら、弁当の献立や調理計画に取り組んだ。指導に当たっては、学級担任、栄養教諭、北栄町健康推進課栄養士が連携し行う。



【事前学習】



【弁当の献立】



【献立に沿った弁当】

## 6 成果と課題

### ◎成果

5年生の家庭科では、北栄町食生活改善推進委員の方をゲストティチャーとして参加をいただき調理実習を実施することで、児童は調理技術や衛生的な食品の取り扱いについて学びながら調理している姿が見られた。6年生では、弁当の献立づくりや調理計画に取り組むことで、栄養バランスの大切さや調理の工夫、事前準備の大切さについて理解が深まったと感じる。また、「弁当の日」アンケート調査では、家庭で手伝いをするきっかけになったと回答する児童が58%もあり料理をつくってくださる家族への感謝の気持ちを養うことにも繋がっている。

### ◎課題

弁当は、全て手づくりのものではなく、冷凍食品や加工食品を上手に取り入れると負担の少ない弁当づくりとなることに気付かせることで、毎日の食事づくりへの理解が深まったのではないかと考える。