

5 参考資料

(2) 弁当の日の取組（中学校）

食育推進のための取組として、「弁当の日」を実施している学校があります。「弁当の日」とは、親は手を出さず、献立作成、買い物、調理、弁当箱詰め、片付けまでをすべて子供自身が行うというものです。2001年に香川県の小学校で始まり、今ではその輪は全国に広がっています。「弁当の日」のねらいは、手伝いの習慣のない現代の子供たちに、家庭での調理の習慣を付けさせることだったそうです。弁当の日に取り組んだ学校では「子供たちの心に『作る人』への感謝が芽生え、給食の食べ残しが激減した」という効果が出ているところもあるようです。家庭からは、「バラバラだった家族が子供の手料理を囲むことで、会話が増えた」「親が忙しいときに、子供が料理をするようになった」との声もあるようです。

研究委員の所属校では、本年度も全校で「弁当の日」に取り組み、その内容をレポートにまとめさせ、食育担当に提出させるという活動を行いました。1年生には、小学校の家庭科で学んだ「ゆでる、炒める」調理を、2年生には小学校で学んだ五大栄養素と中学校技術・家庭科家庭分野で学んだことを生かした献立の調理を、3年生には「食生活と自立」に関する学習のまとめとして、主食、主菜、副菜を揃えた献立の調理を課題として設定しました。技術・家庭科家庭分野との連携を図って学年ごとに違う課題を設定したり、保護者に「弁当の日」のねらいを文書で発信したりする手立てを取ったことで、生徒にとって実践しやすいものとなり、保護者の理解も得ることができました。

提出されたレポートは教科・領域の成績等に反映しないものでしたが、レポート提出率は全体の80%以上であり、生徒の「弁当の日」に対する関心の高さが伺えました。中学校で、食育担当が各担任や家庭と連携を図りながら行っている食育の先進的な取組です。生徒のレポートの一部を紹介します（資料1、次頁資料2、3）。



資料1 中学校1年生の取り組み例

～お弁当をつくろう～

2年生 Ver.

合同のメニュー - 「食生活と自立」で学習した食生活改善をとり入れる献立の計画・調理を行う。

主催：(学校) 佐賀県立大野高等学校
 主幹：(担任) 佐賀県立大野高等学校
 副幹：(PTA) 佐賀県立大野高等学校
 その他：(協力) 佐賀県立大野高等学校
 その他：(協力) 佐賀県立大野高等学校

料理名	材料	食量別	しりとり作り方を簡単に書く。
お弁当(1)	米	200g	※お弁当の作りかたは、お弁当の作りかたを参考にしてください。
	肉	100g	
	卵	1個	
	野菜	適量	
お弁当(2)	米	200g	※お弁当の作りかたは、お弁当の作りかたを参考にしてください。
	肉	100g	
	卵	1個	
	野菜	適量	
材料と分量	米	200g	しりとり作りかたを簡単に書く。
	肉	100g	
	卵	1個	
	野菜	適量	
その他	米	200g	しりとり作りかたを簡単に書く。
	肉	100g	
	卵	1個	
	野菜	適量	

提出期限 9月5日

合同のメニュー - お弁当をつくろうまたは写真で表す。



合同のメニュー - 作りかたを簡単に書く。

自己評価 (◎ ○ △)	自分の感想と反省	家族人より
◎	お弁当の作りかたが、お弁当の作りかたを参考にしてください。	お弁当の作りかたを参考にしてください。
◎	お弁当の作りかたが、お弁当の作りかたを参考にしてください。	お弁当の作りかたを参考にしてください。
◎	お弁当の作りかたが、お弁当の作りかたを参考にしてください。	お弁当の作りかたを参考にしてください。

提出期限 9月5日

資料 2 中学校 2 年生の取り組み例

～お弁当をつくろう～

3年生 Ver.

合同のメニュー - 2年生で学習した「食生活と自立」をもとに、自分の健康を考えたお弁当作りを行い分けを行う。

主催：(学校) 佐賀県立大野高等学校
 主幹：(担任) 佐賀県立大野高等学校
 副幹：(PTA) 佐賀県立大野高等学校
 その他：(協力) 佐賀県立大野高等学校

料理名	材料	食量別	しりとり作り方を簡単に書く。
お弁当(1)	米	200g	※お弁当の作りかたは、お弁当の作りかたを参考にしてください。
	肉	100g	
	卵	1個	
	野菜	適量	
材料と分量	米	200g	しりとり作りかたを簡単に書く。
	肉	100g	
	卵	1個	
	野菜	適量	
その他	米	200g	しりとり作りかたを簡単に書く。
	肉	100g	
	卵	1個	
	野菜	適量	

提出期限 9月5日

合同のメニュー - お弁当をつくろうまたは写真で表す。



合同のメニュー - 作りかたを簡単に書く。

- 米
- 肉
- 卵
- 野菜

自己評価 (◎ ○ △)	自分の感想と反省	家族人より
◎	お弁当の作りかたが、お弁当の作りかたを参考にしてください。	お弁当の作りかたを参考にしてください。
◎	お弁当の作りかたが、お弁当の作りかたを参考にしてください。	お弁当の作りかたを参考にしてください。
◎	お弁当の作りかたが、お弁当の作りかたを参考にしてください。	お弁当の作りかたを参考にしてください。

提出期限 9月5日

資料 3 中学校 3 年生の取り組み例