



「お弁当の日」

～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

ねらい【中学校1~3年】

自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作ろうとする。

中学校1~2年生では、小学校家庭科の学習をもとに、「ゆでる」、「いためる」調理を中心に自分でおかず作りができるようにしてください。中学校2~3年生では、技術・家庭科の食生活に関する学習をします。肉や魚を使った料理も含め、子ども自身が、自分の健康を考えた一食分のお弁当作りに挑戦できるようにしてください。

<p>1 食べ物に関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> 旬の食べ物やその食べ物を使った料理が分かる。 食べ物の品質の良否を見分け、選択する。 	<p>2 感謝の心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> 生産者や自然の恵みに感謝し、無駄なく食材を使い切る。 
<p>3 楽しく料理をする</p> <ul style="list-style-type: none"> 一食分を調理する。 環境を考えて調理する。 お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。 	<p>4 健康な体を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> 数多くの食材を使うよう工夫しながら、栄養バランスを考えて献立を立てる。 

お弁当の詰め方のポイント

黄金の3:1:2



料理を主食3：主菜1：副菜2の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを黄金の比率といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主食1」なら脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。