

那覇市立上山中学校  
校長 宮城 祥子  
(公印省略)

## 上山中学校「弁当の日」について (お知らせ)

深秋の候、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、本校では、食育の一環として、平成26年度より「弁当の日」を設けております。子どもたちの食に関する関心や意欲・感謝の心を育て、自分で食べるものを自分で作るという実践力を養うことを目指し、今年度も下記のとおり実施致します。生徒が自分の力でお弁当作りに挑戦できるよう、どうぞ保護者の皆様にもご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 1 ねらい

- 弁当作りを通して、自身の食生活や健康について関心を高める。
- 自分で弁当を作ることの喜び・満足感と、家族への感謝の気持ちを養う。

### 2 実施日 平成27年11月14日(土) \*校内合唱コンクールの日

### 3 取り組み内容

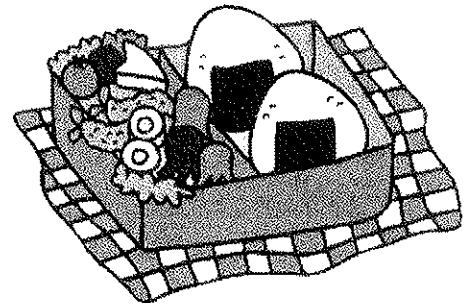
持参する弁当をできるだけ自分で作る。4つのコースの中から1つ選び、無理せず取り組めるようにする。

#### < 弁当作りのコース > **どのレベルにチャレンジしてみる? レベルアップを目指そう!!**

- レベル1 おにぎりコース : 自分でおにぎりを作り、おかずは家の人で作ったものを詰める。
- レベル2 おかずを1品作るコース : 自分で作ったおかずを1品入れる。
- レベル3 おかずを2品以上作るコース : 自分で作ったおかずを2品以上入れる。
- レベル4 全部自分で手作りコース : おかずを全て自分で作る。

#### ★ 去年の生徒の感想の一部 ★

- ・大変だったけど楽しかった。
- ・メニューを考えて買い物するのが楽しかった。
- ・早起きがなかった。お母さんにお礼を言いたい。
- ・ご飯をつくるのが大変だというのが分かった。
- ・おにぎりの中に具を入れて握るのが意外に難しかった。
- ・お母さんに感謝しないといけないと思った。



\* 今年度はPTA文化部ソフィアにて「かめ〜かめ〜通信」が発行されています。最新号では、今回のお弁当作りに役立つ簡単レシピも載っています。参考にされてみて下さい。(別紙)