



学校重点目標

「しっかり聞いて、しっかり伝えよう」

南相馬市立石神第二小学校

夏休みが終わり、あっという間に9月になりました。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に過ごしていきたいでしょう。

お弁当手伝い大作戦！



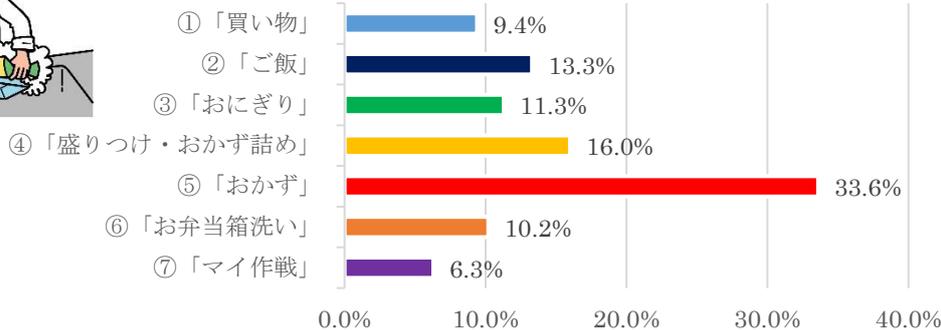
去る7月4日（木）に『チャレンジ！マイお弁当』と設定し、お弁当作りのお手伝いを全校生が取り組みました。7つのコースの中から1つ選んで、自分で出来るお手伝いをするようにしました。

子どもたちは、学校でお弁当を食べながら、「玉子焼きを作りました」「おかずをつめました」「お家の人とお買い物して、すきなものを買いました」など、話しながら、おいしそうに食べ、お弁当作りの手伝いをした達成感を感じられました。

保護者の皆様にはお忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。



お弁当大作戦コース別



今回子どもたちが一番多く取り組んだコースは、「おかずコース（簡単なおかずを作る）」でした。どんなおかずを作ったのかを聞くと、「玉子焼き」が多かったです。

1年生ではおにぎりを作ったという子が多く、高学年になるにつれて、「マイ作戦コース（家族で考えたオリジナル大作戦に挑戦する）」を取り組み、自分で考えて作ったお弁当がありました。



★『チャレンジ！お弁当お手伝い大作戦』カードより★

○3年1組 高藤 しずき

〈作戦コース〉



もりつけ・おかずづめ・おかずコース

〈できたこと、がんばったこと〉

- ・たまごやきをまくのをがんばりました。
- ・からあげをあげるのをがんばりました。
- ・きれいにもりつけました。

〈やってみて思ったこと〉

- ・たまごやきをつくるとき、思ったよりむずかしくて、びっくりしました。
- ・からあげをあげる時、油の上がってきたらとることをはじめてしました。
- ・盛りつけをやって、楽しかったから、お弁当の日は毎回やりたいです。

〈おうちのひとから〉

色々と積極的にお弁当作りをしてくださいました。初めて1人で玉子焼きも上手に出来ていたし、から揚げの揚げ方をお父さんと一緒に真剣に取り組んでいました。よくできました。✿

★ふくしまを十七字で奏
でよう絆ふれあい支援
事業より★

6年1組 井上 皿咲

『お弁当 作った後の 達成感』

(お弁当を作ってみて、出来上がった後に、達成感のようなものが、わいてきたから)

【母】

『お弁当 作る姿が お姉さん』

(お弁当を作っている所を見ていた時に大きくなったなあと感じたから)

※ ご家庭でのほのぼのとした様子がとても感じられました。これからもお弁当持参の日がありますので、ぜひお弁当作りのお手伝いをおして、食べることの大切さや健康について、子どもといっしょに考えてみてはいかがでしょうか。

お弁当作りのコツ



お弁当のおかずは、保存性や冷めてもおいしく食べられるように、普段より濃い味付けにしましょう。

主食：主菜：副菜＝3：1：2でつめる

お弁当箱の容積とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。



- ・動かないようにしっかりつめる
- ・同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は一品だけ

★ごはんは、お弁当箱の半分ほどつめます。
粗熱をとってからふたをしめます。

★おかずの3分の1は、肉や魚、卵などの料理をつめます。
おかずの3分の2は、野菜の料理をつめます。

★おかずをつめるときは、必ず粗熱をしっかりとります。

★お弁当を彩りよく盛りつけるには、赤、黄、緑、黒（茶）、白の5色を揃えることがポイント。5色をなるべく使うことで、栄養バランスがとれたお弁当になります。

赤 トマト・パプリカ・にんじん・カニ風味かまぼこなど

黄 卵・コーン・チーズ・黄パプリカ・かぼちゃなど

緑 ブロッコリー・アスパラガス・ほうれん草・レタスなど

黒(茶) のり・ひじき・きのこ類・豆など

白 ごはん・麺・カリフラワー・かぶ・大根など

