

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名 取組団体・企業名	倉敷市 倉敷市立南中学校
取組の名称	自分で作るお弁当の日 「旬を味わいパワーアップ弁当」
実施時期	11月13日
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>・自分で作るお弁当の日を11月13日に設け、学校と家庭とが連携をして食について考える取組をしました。</p> <p>・今年度のテーマは、「旬を味わいパワーアップ弁当」です。2週間前よりお弁当の計画を立て、事後には振り返りもしました。3年生は前日から作り置きで時短の工夫をしたり、2年生は家庭科の授業を活かした栄養バランスを考えたり、1年生は手伝ってもらいながらも最後まで作り上げたり、それぞれの学年で工夫をして取り組むことができました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="523 1211 821 1512"> <p>1 旬の食材を知ろう！選ぼう！ 調理法を考えよう！</p> <p>野菜（緑・色）：ホウレンソウのあそび 果物（白・色）：りんごの皮なし 肉（色）： 魚（赤・色）：サワガニの味噌汁 その他（黄・色）：卵 （赤・色）：さつまいも 白・色：米</p> </div> <div data-bbox="837 1211 1061 1467"> <p>5つのポイント</p> <p>お：お弁当箱のおおしさ い：いちどはれい （赤・黄・緑・白・茶） し：しゅんじゅ・主菜1・副菜2 ど：それぞれ違った調理法 （焼く・煮る・炒める・蒸す） う：うごかぬようにしっかりと 詰める</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="523 1512 774 1691"> <p>2 お弁当完成図を描いてみよう！</p> </div> <div data-bbox="774 1512 1061 1691"> <p>3 工夫したこと・楽しかったこと・うまくできたこと等</p> <p>旬の野菜も使ったお弁当は、自分たちで考えて作ったお弁当は、とてもおいしく、栄養バランスもよく、見た目もきれいなお弁当ができました。</p> </div> </div> <div data-bbox="523 1691 1061 1848"> <p>4 自分で作る弁当の日を終えて…感想を書きましょう！</p> <p>今回は、自分で作る弁当の日が、とても楽しかったです。自分で作る弁当は、とてもおいしく、栄養バランスもよく、見た目もきれいなお弁当ができました。これからも、自分で作る弁当の日を、楽しみにしたいと思います。</p> </div>