



江別市では、平成24年度から市内の小中学校で「食育弁当の日」を実施しています。お弁当作りを通して「食材についての知識」「栄養のバランス」「感謝の気持ち」など、食育にふれる機会にして頂きたいと思います。お忙しい中だとは思いますが、ご協力をお願いします。

栄養バランスの良いお弁当の作り方を学習しました

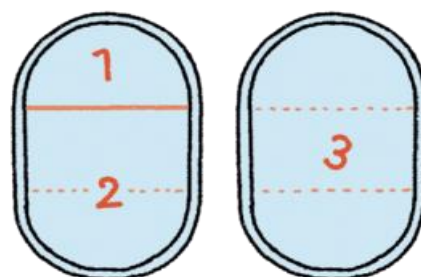
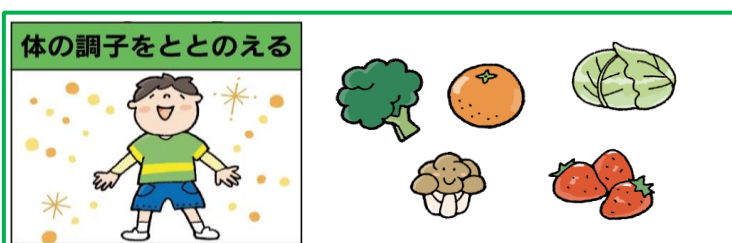
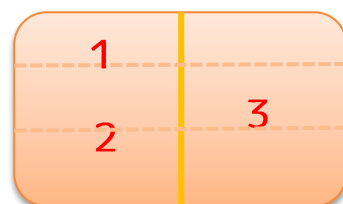
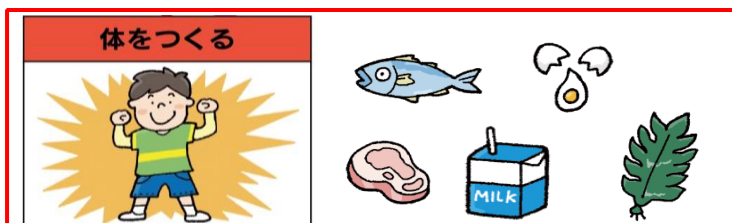


今年も4年生が栄養バランスの良いお弁当について学習しました。いつも食べている給食も、お弁当箱に詰めると、バランスが良いことを伝え、自分達でも栄養バランスを考えてお弁当を考えました。

栄養バランスの良いお弁当の作り方



お弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合でつめると、栄養バランスのよいお弁当が出来ます。



栄養バランスを考えてお弁当箱につめてみよう！

2年生は、栄養バランスを考えて、自分のお弁当箱にお弁当をつめてみました。「野菜も入れないとね！」「きれいに つめたよ！」など、考えながらお弁当を作っていました。



こんなことをやってみましょう

☆一緒に買い物に行って食材を選ぶ
産地を確認する
新鮮な野菜を見分ける方法を知る

☆一品作る
たまご焼きにチャレンジする
おにぎりを作る



☆栄養バランスの良いお弁当の献立を考える
2年生以上は、食育で学習していますね

☆感謝の気持ちを伝える
作ってくれた人に「ありがとう」を伝える
お弁当箱をきれいに洗う



今年の先生達へのアンケートは、好きなおにぎり



今年も、食育弁当の日にちなみ、第一小学校の先生達に「おすすめのおにぎり」を教えてもらいました。

鮭や梅干しが人気でしたが、変わり種のおにぎりもたくさんありました！

今年の食育弁当の日にぜひチャレンジしてみてください！



◀食育掲示板に掲示してあります。ご来校された際にぜひご覧ください。

今年度の食育弁当の日は

10月20日(月)です。

