

## 高等部2年生「おいしそうなお弁当」について 食に関する指導を行いました！

5月19日(月)に、高等部2年生に「おいしそうなお弁当」についての食に関する指導を行いました。高等部2年生は、5月16日(金)に、自分たちで考えたお弁当を実際に作る調理実習を行っています。5月19日(金)は、栄養教諭から栄養バランスのよいお弁当づくりに関する学習をしたあと、自分たちで作ったお弁当の振り返りを行いました。授業では、「おいしそう」を合言葉にして、栄養バランスのよいお弁当づくりの学習をしたり、当日の給食を活用し、実際にお弁当箱につめるときのポイントを学びました。調理実習で作ったお弁当は、どれも彩りよく工夫されているお弁当ばかりでしたが、栄養バランスについての学習をしたあとは、「ブロッコリーを追加する。」「緑や赤の野菜を増やす。」「揚げ物の代わりにりんごをいれる。」などの振り返りを行うことができました。

### <生徒の感想>

★授業の前は、「おいしそう」のポイントはなんだろうと思いました。今日の授業をとおして、「おいしそう」のバランスを考えたメニューを作ることと、なるべくぎっしりとつめることを学びました。これからは、彩りや主食・主菜・副菜を考えたお弁当を作りたいです。

★今日の授業をとおして、お弁当につめる食材の量を知りました。(5つのおかずのうち、主菜は2つ、副菜は3つというのを学びました。次お弁当を作るときにやってみたいです。これからは、お弁当をつくるときにバランスを考えて作りたいです。



↑主菜より副菜のおかずが多くなるようにおかずを入れると栄養バランスが整います。



↑実際にその日の給食をお弁当に詰めました。衛生面で気を付けるポイントも学びました。

# おいし<sup>べんとう</sup>そう<sup>かんが</sup>な、お弁当<sup>べんとう</sup>について考えよう！

## おいし<sup>べんとう</sup>そう<sup>つく</sup>なお弁当<sup>べんとう</sup>を作るヒミツ

◎ポイント①「お」・・・お弁当<sup>べんとう</sup>の大きさ<sup>おお</sup>を選ぼう<sup>えら</sup>。

お弁当箱 <sup>べんとうばこ</sup> の大きさ <sup>おお</sup>	幼稚園児 <sup>ようちえんじ</sup>	小学校 <sup>しょうがっこう</sup>			中学生 <sup>ちゅうがくせい</sup> 高校生 <sup>こうこうせい</sup>
		低学年 <sup>ていがくねん</sup>	中学年 <sup>ちゅうがくねん</sup>	高学年 <sup>こうがくねん</sup>	
	540ml	560ml	660ml	770ml	850ml

※弁当箱<sup>べんとうばこ</sup>に容量<sup>ようりょう</sup>が書いていない場合は、水<sup>みず</sup>をいれて量<sup>はか</sup>ってみましょう。

◎ポイント②「い」・・・彩<sup>いろど</sup>りを考えよう<sup>かんが</sup>。

赤<sup>あか</sup>・黄<sup>き</sup>・緑<sup>みどり</sup>・白<sup>しろ</sup>・黒<sup>くろ</sup>など、食材<sup>しょくざい</sup>の色<sup>いろ</sup>を活用<sup>かつよう</sup>して彩<sup>いろど</sup>りのよいお弁当<sup>べんとう</sup>を作りましょ<sup>つく</sup>う。

◎ポイント③「し」・・・主<sup>しゅしょく</sup>食<sup>しょくざい</sup>・主<sup>しゅさい</sup>菜<sup>さい</sup>・副<sup>ふくさい</sup>菜<sup>さい</sup>のバラン<sup>かんが</sup>スを考えよう。

お弁当箱<sup>べんとうばこ</sup>を6等分<sup>とうぶん</sup>して、主<sup>しゅしょく</sup>食<sup>しょくざい</sup>3：主<sup>しゅさい</sup>菜<sup>さい</sup>1：副<sup>ふくさい</sup>菜<sup>さい</sup>2の割合<sup>わりあい</sup>で盛り付<sup>も</sup>けます。

◎ポイント④「そ」・・・それぞ<sup>ちようりほう</sup>れの調<sup>あじつ</sup>理<sup>かんが</sup>法<sup>かんが</sup>と味<sup>あじ</sup>付<sup>しお</sup>け<sup>あじ</sup>を考<sup>さとうあじ</sup>えよう。

焼<sup>や</sup>く・炒<sup>いた</sup>め<sup>あじ</sup>る・ゆで<sup>あじ</sup>る、しょうゆ味<sup>しお</sup>・塩<sup>あじ</sup>こしょう味<sup>さとうあじ</sup>・砂<sup>ちようりほう</sup>糖<sup>ちようりほう</sup>味<sup>ちようりほう</sup>など、なるべ<sup>ちようりほう</sup>く調<sup>ちようりほう</sup>理<sup>ちようりほう</sup>法<sup>ちようりほう</sup>

や味<sup>あじつ</sup>付<sup>あじつ</sup>け<sup>あじつ</sup>が<sup>あじつ</sup>か<sup>あじつ</sup>ぶ<sup>あじつ</sup>ら<sup>あじつ</sup>ない<sup>あじつ</sup>よ<sup>あじつ</sup>う<sup>あじつ</sup>に<sup>あじつ</sup>考<sup>あじつ</sup>え<sup>あじつ</sup>ま<sup>あじつ</sup>す。

例<sup>れい</sup>：鮭<sup>さけ</sup>の照<sup>て</sup>り焼<sup>や</sup>き(焼<sup>あじ</sup>く・しょうゆ味<sup>あじ</sup>)→野<sup>あじ</sup>菜<sup>あじ</sup>炒<sup>あじ</sup>め(炒<sup>あじ</sup>め<sup>あじ</sup>る・塩<sup>あじ</sup>こしょう)→さつまいも<sup>あまに</sup>の甘<sup>あまに</sup>煮<sup>あまに</sup>(ゆで<sup>あまに</sup>る・砂<sup>あまに</sup>糖<sup>あまに</sup>味<sup>あまに</sup>)

◎ポイント⑤「う」・・・動<sup>うご</sup>か<sup>うご</sup>ない<sup>うご</sup>よ<sup>うご</sup>う<sup>うご</sup>につめ<sup>うご</sup>よう。

自分<sup>じぶん</sup>にあ<sup>おお</sup>った大<sup>べんとうばこ</sup>きさ<sup>べんとうばこ</sup>のお<sup>べんとうばこ</sup>弁<sup>べんとうばこ</sup>当<sup>べんとうばこ</sup>箱<sup>べんとうばこ</sup>に、ぎ<sup>べんとうばこ</sup>っ<sup>べんとうばこ</sup>し<sup>べんとうばこ</sup>り<sup>べんとうばこ</sup>お<sup>べんとうばこ</sup>か<sup>べんとうばこ</sup>ず<sup>べんとうばこ</sup>をつ<sup>べんとうばこ</sup>め<sup>べんとうばこ</sup>る<sup>べんとうばこ</sup>

こ<sup>ひつよう</sup>と<sup>えいようりょう</sup>によ<sup>かくほ</sup>って、み<sup>ひつよう</sup>な<sup>えいようりょう</sup>さん<sup>えいようりょう</sup>に必<sup>ひつよう</sup>要<sup>えいようりょう</sup>な栄<sup>ひつよう</sup>養<sup>えいようりょう</sup>量<sup>えいようりょう</sup>を確<sup>かくほ</sup>保<sup>かくほ</sup>で<sup>かくほ</sup>き<sup>かくほ</sup>ま<sup>かくほ</sup>す。ま<sup>かくほ</sup>た、

動<sup>うご</sup>か<sup>うご</sup>ない<sup>うご</sup>よ<sup>うご</sup>う<sup>うご</sup>につめ<sup>うご</sup>る<sup>うご</sup>こ<sup>うご</sup>と<sup>うご</sup>によ<sup>うご</sup>り、持<sup>も</sup>ち<sup>あ</sup>歩<sup>あ</sup>い<sup>あ</sup>て<sup>あ</sup>も崩<sup>くず</sup>れ<sup>くず</sup>ま<sup>くず</sup>せ<sup>くず</sup>ん。



こんだてのヒント(なかなか思<sup>おも</sup>い<sup>おも</sup>浮<sup>う</sup>か<sup>う</sup>ば<sup>う</sup>ない<sup>う</sup>ときは、こ<sup>さんこう</sup>ちら<sup>さんこう</sup>を参<sup>さんこう</sup>考<sup>さんこう</sup>に！)

- ☆主<sup>しゅさい</sup>菜<sup>さい</sup>☆ ・たまご<sup>たまご</sup>や<sup>や</sup>き ・ゆで<sup>ゆで</sup>たま<sup>たまご</sup>ご
- ・スクランブル<sup>スクランブル</sup>エ<sup>エ</sup>ッグ ・ウイン<sup>ウイン</sup>ナー
- ・ハム<sup>ハム</sup>のソ<sup>ソ</sup>テー ・焼<sup>や</sup>き<sup>あ</sup>魚<sup>い</sup>
- ・鮭<sup>さけ</sup>のチ<sup>ち</sup>ーズ<sup>チーズ</sup>焼<sup>や</sup>き ・豚<sup>ぶた</sup>のしょう<sup>しょう</sup>が<sup>が</sup>焼<sup>や</sup>き
- ・チ<sup>ち</sup>ーズ<sup>チーズ</sup>や<sup>や</sup>き<sup>や</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>り<sup>り</sup>い<sup>い</sup>り<sup>り</sup>ち<sup>ち</sup>く<sup>く</sup>わ

- ☆副<sup>ふくさい</sup>菜<sup>さい</sup>☆ ・ほう<sup>ほう</sup>れ<sup>れ</sup>ん<sup>ん</sup>草<sup>そう</sup>とコー<sup>コー</sup>ンのソ<sup>ソ</sup>テー
- ・ほう<sup>ほう</sup>れ<sup>れ</sup>ん<sup>ん</sup>草<sup>そう</sup>のお<sup>お</sup>ひ<sup>ひ</sup>た<sup>た</sup>し ・ポ<sup>ポ</sup>テ<sup>テ</sup>ト<sup>ト</sup>サ<sup>サ</sup>ラ<sup>ラ</sup>ダ
- ・ブ<sup>ブ</sup>ロ<sup>ロ</sup>コ<sup>コ</sup>リー<sup>リー</sup>のお<sup>お</sup>か<sup>か</sup>か<sup>か</sup>和<sup>あ</sup>え ・ご<sup>ご</sup>ま<sup>ま</sup>和<sup>あ</sup>え
- ・き<sup>き</sup>ん<sup>ん</sup>び<sup>び</sup>ら<sup>ら</sup>ご<sup>ご</sup>ぼ<sup>ぼ</sup>う ・ア<sup>ア</sup>ス<sup>ス</sup>パ<sup>パ</sup>ラ<sup>ラ</sup>ベ<sup>ベ</sup>ー<sup>ベ</sup>コン<sup>コン</sup>巻<sup>ま</sup>き
- ・さ<sup>さ</sup>つ<sup>つ</sup>ま<sup>ま</sup>い<sup>い</sup>も<sup>も</sup>の甘<sup>あまに</sup>煮<sup>あまに</sup> ・ひ<sup>ひ</sup>じ<sup>じ</sup>き<sup>き</sup>と大<sup>だい</sup>豆<sup>まめ</sup>の煮<sup>に</sup>物<sup>もの</sup>

☆お<sup>べんとう</sup>弁<sup>べんとう</sup>当<sup>べんとう</sup>づ<sup>べんとう</sup>く<sup>べんとう</sup>り<sup>べんとう</sup>の<sup>べんとう</sup>前<sup>まへ</sup>には、か<sup>て</sup>な<sup>て</sup>ら<sup>て</sup>ず<sup>て</sup>手<sup>て</sup>洗<sup>あ</sup>い<sup>あ</sup>を<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>て<sup>あ</sup>か<sup>あ</sup>ら<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>め<sup>あ</sup>ま<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>う。