

親子の絆

「お弁当の日」



食をとおして家族のふれあいや親子の絆を深めよう

狭山市では、食をとおした家族のふれあいや親子の絆づくりを一層推進するために、平成21年度から「親子の絆『お弁当の日』」を設定して、全市的に食育の推進を図っています。

学年の目標

- 小学校低学年・・・ 家族とお弁当の献立を考え、一緒に食材の買い物をしてみましょう
- 小学校中学年・・・ 家族とお弁当の献立を考え、一緒にお弁当箱につめてみましょう
- 小学校高学年・・・ バランスのよい献立を考え、家族と一緒に調理してみましょう
- 中学校生徒・・・ 季節や栄養のバランスを考え、自分や家族のお弁当を作ってみましょう

みんな取組をしてみましょ

お弁当づくりをとおして身につけさせたい力

体によいものを選ぶことができる

たくさんの食べ物の中から、自分の体によいものかどうかを判断し、栄養のバランスに注意して選ぶことができる力を育てましょう。

選択する力

家庭の味にふれる

手作り料理をとおして、素材の味やうす味をおいしいと感じる豊かな味覚を育てましょう。

味がわかる

食べ物の旬を知る

身近な食べ物に関心を持ち、その食べ物のおいしい時季を知り、自然や食べ物に感謝する心を育てましょう。

感謝の心

楽しく料理ができる

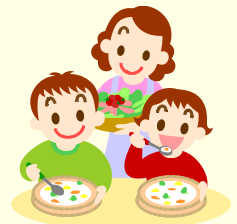
料理作りにかかわること（買い物・調理・盛りつけなど）で、家族とのふれあいを広げましょう。また、料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育てましょう。

料理ができる

健康な体をつくる

体の中で食べ物がどのようなはたらきをするのか、また、それらをバランスよく食べることで健康が保たれることを理解し、健康を考えた食生活ができるよう自己管理能力を養いましょう。

体をつくる



平成23年度お弁当の日 「二十四節気」の時季にあわせて設定しました

- | | | | |
|-----|----------|------------------|----------------|
| 第1回 | 5月19日(木) | 「小満(しょうまん)5月21日」 | (田植えの準備を始める時季) |
| 第2回 | 11月8日(火) | 「立冬(りっとう)11月8日」 | (暦の冬の季節の始まり) |
| 第3回 | 2月7日(火) | 「立春(りっしゅん)2月4日」 | (暦の春の季節の始まり) |



毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」