

# 子どもが作る「ふくおか弁当の日」取組事例

市町村名	うきは市
学校名	うきは市立吉井中学校

## 【取組内容】

- 食育月間の6月に自分で作る弁当の日を設け実施した。
- 実施の前には、給食時間に生徒会から全校生徒に呼びかけを行った。  
(数回に分けて・ ・ 弁当箱とお箸の準備をしよう 献立を考えよう)
- 生徒自身で弁当が作れるように、「食育だより」を配布し、保護者への理解も含めた資料とした。  
(献立作成のポイント、量の目安 弁当箱の容量を参考にする、おかずのレシピ等)
- 具体的な掲示資料を作成し、食堂の前に掲示した。  
(参考となる弁当のつめ方の写真、主菜・副菜の参考例)

資料 1

### 食育だより・掲示物

- ・ 「食育だより」には、主食とおかずのバランスがわかる図や、具体的にイメージできるようにラップを使ったおにぎりの作り方や注意事項、簡単にできる主菜・副菜別のおかずのレシピを掲載した。(資料1)
- ・ つめ方や料理のイメージを持ちやすいように、掲示資料に写真を多く使った。(写真1)



写真 1

### 生徒が作った弁当



主食とおかずのバランス  
(主食：主菜：副菜 = 3 : 1 : 2)  
を考えて作っている。



楽しくなるように、  
盛り付けやつめ方を  
工夫している。



## 【取組の成果と課題】

### < 成果 >

- ・ 「弁当の日」に向けて、生徒会活動を通して注意事項等を知らせたり、食育だよりや掲示物を作成したりすることで、生徒の関心・意欲を高めることができた。
- ・ 当日は誇らしげに自分で作った弁当をみせてくれる子どもも多く、自分で弁当をつくったことが、生徒の自尊感情の高まりにつながった。

### < 課題 >

- ・ 子どもが自ら進んで弁当を作ろうとする意欲を大切にするためには、家庭との連携は欠くことができないものになるので、その配慮を考えて取り組む。