

平成29年8月28日

保護者各位

福島市立信夫中学校長 遠藤 哲

## 第1回「自分で作るお弁当の日」実施について

秋の虫の声が聴かれ、季節の移り変わりが感じられる頃となりました。保護者の皆様におかれましてはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、「保健便り」9月号でもお知らせを致しますが、下記の要領で「自分で作るお弁当の日」を実施致したいと思っております。

何かとお忙しい中かとは思いますが、何卒よろしくお願い致します。

### 記

#### 1 目的

- 自他への思いを形にするお弁当作りを通して、健康と食の大切さを実感させる。
- お弁当作りを実践することを通して、家族と触れ合う機会とし、自分を育ててくれた家族の温かさに気づくことができるようにする。
- 植物や動物が自分の命を支えてくれることに気づき、食物を大切にする心を育てる。
- 将来に向けて健康で豊かな食生活営むことができるよう、買い物や調理を行う経験を通して食生活の自立への実践力を高めることができるようにする。

2 実施日 平成29年9月11日（月）

3 お弁当のテーマ 「秋を感じるお弁当」

#### 4 実施内容

健康を維持するためのエネルギー量や栄養バランスに配慮し、お弁当の調理を自分で行うことを目標としています。

調理技術の経験の差もありますので、お子様と一緒に調理していただいたり、一緒に詰め方を教えていただいたりすることで弁当作りの基礎技術やご苦労を伝えていただければ幸いです。

☆ 献立は内容を変更することも可能です。家庭にある食材を有効に活用して調理してほしいと思います。

☆ 包丁の使用や揚げ物を行う場合、お家の方がいるところで調理できるようご協力下さい。

#### 5 その他

第2回「お弁当の日」は11月20日（月）を予定しております。2回目の実施に向けて、「自分で作るお弁当の日」の実施状況や感想をお寄せいただきたいと思いますのでよろしくお願い致します。