



「お弁当の日」の取組を通して、 子どもたちにこのような成長が見られました。

宇都宮市立の全ての小中学校において平成20年度から全国に先駆けて実施している「お弁当の日」の取組は、今年度で10年目を迎えました。保護者の皆様に御理解、御協力いただき、学校と家庭が一体となって「お弁当の日」の取組を実施することができましたことに深く感謝申し上げます。

昨年度（平成28年度）に「お弁当の日」を開始してから9年目を迎え、中学3年生までの全ての学年が小学校に入学してから毎年継続して取り組んできましたので、これまでの取組の成果を検証するため、小学校と中学校の最高学年である小学6年生と中学3年生、及びその保護者を対象に「お弁当の日」に関するアンケート調査を行いました。その結果を御紹介します。

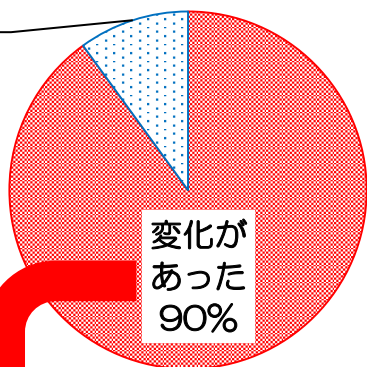
今後も「お弁当の日」を通して、子どもたちが自分の健康を考え、判断し、実践できる力を身に付けられるよう、御協力をよろしく申し上げます。

「お弁当の日」の取組についてのアンケート結果から（抜粋）

保護者の回答

「お弁当の日」に取り組むことによって、
お子さんに変化がありましたか。

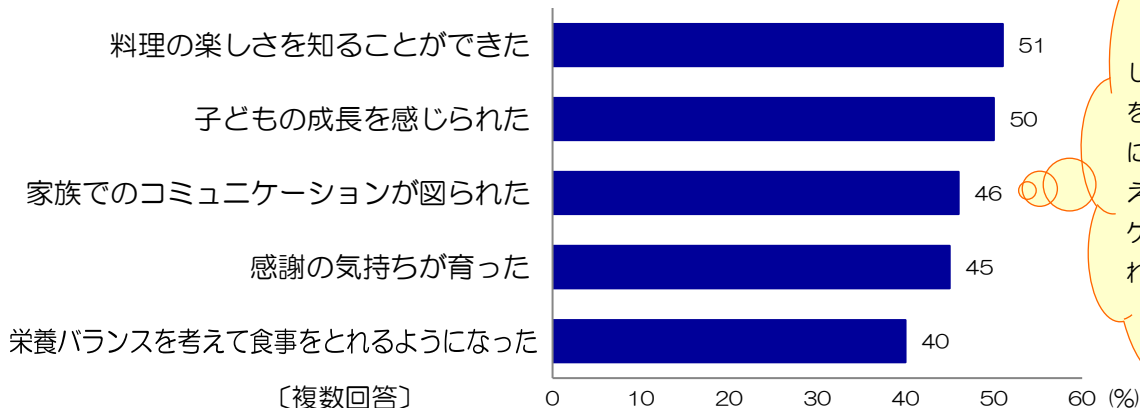
変化が
無
かった
10%



変化が
あった
90%



「お弁当の日」に取り組むことによって見られた効果 **ベスト5**



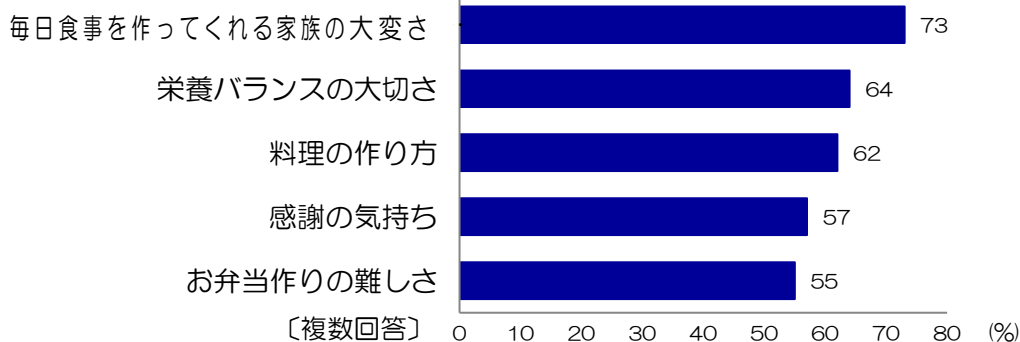
親で買い物をしたり、お弁当作りをしたりすることによって、会話が増え、家族のコミュニケーションが図られました。

「お弁当の日」についての感想 ～ 保護者の感想から抜粋 ～

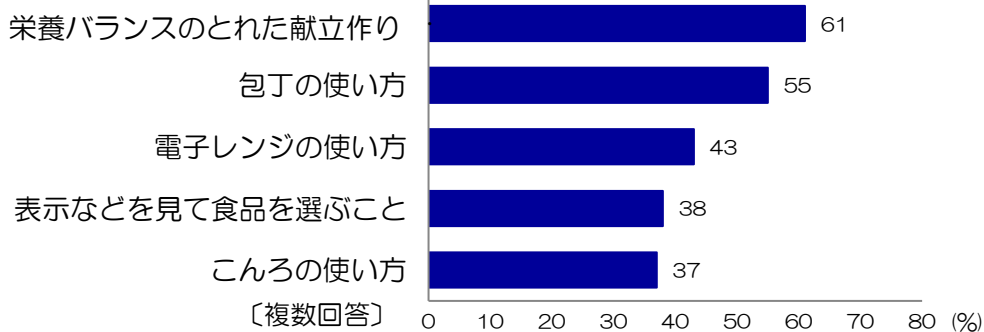
- ・ 「お弁当の日」は、親子のコミュニケーションを図ったり、子どもへの愛情を確認したりするはたらきがある。
- ・ 自分で調理することができると自信につながる。家庭科で習ったことを復習するなど、工夫して良かった。
- ・ 食材の鮮度、いろどり、お弁当の詰め具合などを考えるきっかけとなり、大きくなって役に立つと感じた。また、子どもへの食事を見直すきっかけにもなった。
- ・ 忙しい中、子どもにお弁当作りをさせることが面倒だと思ってもあったが、家庭でこのような取組が行えるかということ、日々の忙しさを言い訳に後回しになり、できないので、「お弁当の日」は親子共に食育の意識が高められる良い機会となった。
- ・ 学習や部活動など多忙ながら、自分なりに調理を工夫をし、時間のやりくりをする術を身に付けることができ、実りのある活動である。

児童生徒の回答

「お弁当の日」を通して、分かったこと **ベスト5**



「お弁当の日」を通して、できるようになったこと **ベスト5**



実際にお弁当作りに取り組むことによって、料理をする大変さや難しさを知り、日頃食事を作ってくれる家族への感謝の気持ちを育むことができました。



「お弁当の日」の思い出 ～ 児童生徒の感想から抜粋 ～

- ・ 栄養バランスも考え、短時間で作るのはとても難しかった。でも、上手に出来上がったときには、とてもうれしくて、達成感があった。
- ・ 親と一緒に弁当を作ることは楽しく、料理をする大切さもよく分かった。
- ・ だんだんお弁当を作るスピードが速くなって、自分が成長している気がしてうれしかった。
- ・ いつもよりがんばってお弁当を作るので、友達と食べる時に会話が増えて楽しい思い出になった。

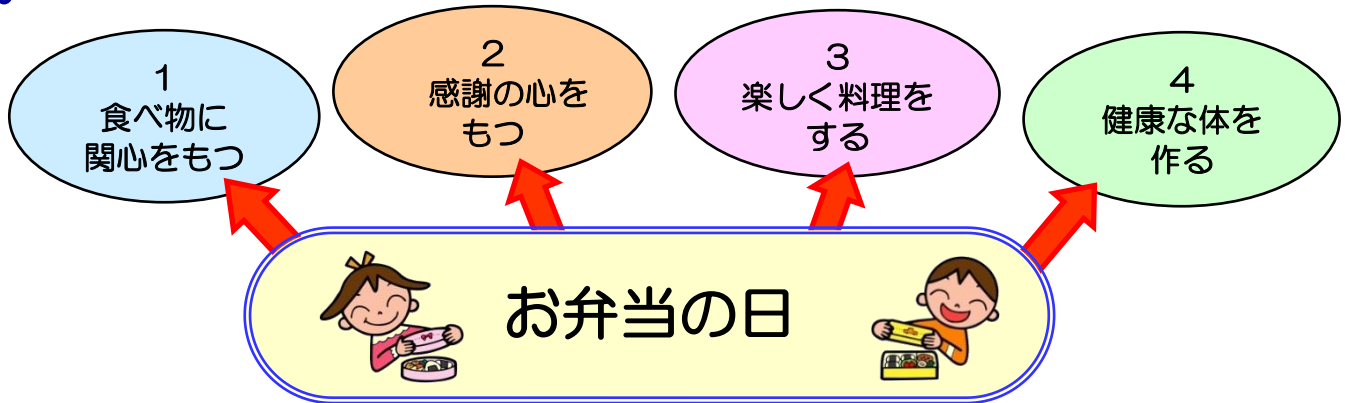
【子どもたちのお弁当を紹介します】



「お弁当の日」の目的

食事について親子で共に考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的としています。

「お弁当の日」の取組を通して育てる“4つの力”



発達段階ごとのねらい

小中学校の9年間を通して、子どもたちに4つの力を身に付けられるよう、発達段階に応じた本市独自のねらいを定めて取り組んでいます。

お子さんができるようになったことを下の表でチェックしてみましょう。

	【小学校1・2年】	【小学校3・4年】	【小学校5・6年】	【中学校1～3年】
ねらい	家族と一緒に献立を考え、買い物に行くことを通して、食材について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。	家族と一緒に献立を考え、食材を購入することを通して、食事について関心をもてるようにするとともに、家族への感謝の気持ちを育てる。	家族と一緒にバランスのよい献立を考え、食材を購入したり、一緒に作ったりすることを通して、食事にかかわる人への感謝の気持ちを育てる。	自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作るようになる。
チェック項目	<input type="checkbox"/> 食べ物の名前が分かる。 <input type="checkbox"/> 食べ物の味、色、形など特徴が分かる。 <input type="checkbox"/> お弁当を作ってくれた人に感謝する。 <input type="checkbox"/> 残さず食べる。	<input type="checkbox"/> 家族と一緒に買い物に行き、食材を選び、一緒に調理する。 <input type="checkbox"/> お弁当箱にごはんや料理を詰める。 <input type="checkbox"/> 家族と一緒に「主なおかず」と「野菜を使ったおかず」を考える。	<input type="checkbox"/> 一品でも自分で調理する。 <input type="checkbox"/> お弁当に入れる料理の味付けを確認する。 <input type="checkbox"/> 家族に相談しながら、苦手な食べ物も使って、栄養のバランスを考えた献立を立てる。	<input type="checkbox"/> 一食分を調理する。 <input type="checkbox"/> 環境を考えて調理する。 <input type="checkbox"/> お弁当に入れる料理に使う食材の分量が分かる。 <input type="checkbox"/> 数多くの食材を使い、工夫しながら、栄養バランスを考えて献立を立てる。



学校と家庭が一体となって、子どもを育成していきましょう。

「お弁当の日」は、お弁当を持ってきて、みんなで食べるだけの日ではありません。子ども自身が食事に関心を持ち、献立を考え、食材を選び、調理をするに意味があります。

大人になったときに健全な食生活を送るための基礎を培えるよう、学年が上がるにつれて、保護者の関わりを少なくし、自分で自身の健康を考えたお弁当を作ることで育っていくことが大切です。



各学校における取組

- 毎年10月以降に2回以上、学校ごとに「お弁当の日」を実施しています。
- 「地産地消」や「旬の食材の活用」等の共通テーマを決めたり、兄弟姉妹で協力してお弁当作りに取り組みるように地域学校園で同一日に実施したり、実態に合わせて各学校で工夫した指導を行っています。

事前指導

計画表を使って、お弁当の中身を考えます。



お弁当は
主食：3
主菜：1
副菜：2

「お弁当の日」当日

お弁当作りをします。



友達と一緒にお弁当を食べます。

事後指導

振り返り表を使って、お弁当の内容や取り組んだことを振り返って、次回の「お弁当の日」につなげます。



「お弁当の日」に関するQ&A

Q1 どうして宇都宮市の全ての小中学校で「お弁当の日」を始めたのですか？

A1 「朝食欠食」、「孤食（個食）」、「好き嫌い」などの子どもたちの食生活の課題を改善するため、食生活の基盤である家庭において、親子で食について考えていただきたかったからです。

Q2 どうして「弁当の日」ではなく、「お弁当の日」と言うのですか？

A2 「お弁当の日」の「お」は、食材の生産者やお弁当を作ってくれる人への感謝の気持ちを表現しているからです。

Q3 どうして小学1年生から「お弁当の日」の取組をするのですか？

A3 小学1年生から家の人と一緒にお弁当作りに取り組むことによって料理の楽しさを味わわせ、毎年少しずつできることを増やして欲しいからです。

Q4 どうして家庭科で調理実習があるのに「お弁当の日」をするのですか？

A4 学校での授業ではなく、家で保護者の方に関わっていただきながらお弁当作りに取り組むことによって、日頃の食生活につなげてほしいからです。

