



# 自作弁当の献立

久米島西中学校 保健・給食委員会

5月19日（日）・・・日曜参観日

テーマ「地元野菜を使った<sup>いろど</sup>彩り弁当」

テーマ設定の理由

5月17日の沖縄食材の日に併せて、地元の食材（野菜）を使った弁当はどうかと考えてみました。弁当を作るとき、地元でとれる食材（野菜）を意識することは少ないと思います。自分で作ることで、地元の食材（野菜）により深く親しんでほしいと思います。

6月29日（土）・・・運動会準備

テーマ「 体力向上おにぎり弁当 」

テーマ設定の理由

運動会前日の暑い中、運動会準備を行うので、腹持ちがよく、暑さに負けない、時間をかけない、自分で手軽に作ることができるのは、おにぎり弁当かなと考えました。おにぎりと一緒に唐揚げや果物なども加える工夫もできると思います。

（注意点）

- \*材料が、手に入りやすく自分で作ることが可能なもの！
- \*栄養の偏りがなくバランスが取れていること！



注意点を確認しながら保健・給食委員会で自作弁当のテーマを作成しました。さらに、テーマを基に家庭科の授業でも、弁当作りで気をつけてほしいポイント等を指導し、食中毒等の衛生面にも配慮しながら自作弁当に取り組んでいます。保護者のご理解とご協力よろしく申し上げます。