

日 付	令和 7年10月31日
担当所属	山梨県立塩山高校
担当者名	教頭 高根 勇木
連絡先	0553-33-2542

行事「自分で作るお弁当の日」実施について

○経緯：子どもが作る弁当の日提唱者 竹下和男氏 の講演会を平成 28 年に実施して以来、食育推進活動の一環として、毎年「自分で作るお弁当の日」を行っています。

目的は、基本的生活習慣を見直し、「食べる」ことの大切さを学ぶことで、主体的に生きる態度を身に付ける機会とします。また、お弁当作りを通じて、栄養バランスの理解、料理のスキルの向上、食材選びと管理、彩りを考えることで創造力と表現力を養います。苦勞してお弁当を作ることにより、いつも作ってもらっている親への感謝の気持ちを持つ生徒もいます。

このように「自分で作るお弁当の日」は単なる料理の時間ではなく、キャリア教育の一環として多くのメリットがあると考えます。

○日 時： 令和 7 年 1 1 月 5 日（水） 昼休み 12 時 45 分～13 時 10 分頃
（生徒が実際に昼食を食べている時間帯）

○参加者： 塩山高校全校生徒

○内 容：・事前学習→甲州市役所 健康増進課 管理栄養士による食育講演会
テーマ「自分でお弁当を作ろう！食の大切さや楽しさを知り、日々健康に過ごそう」
・保健委員会によるポスター作成、啓蒙活動
・当日（11月5日（水））は、お弁当の献立を考え、調理し、詰めるなどの工程を自分一人で行い弁当を作ってきます。
・昼休みはクラスや仲の良い友達と見せ合いながら楽しくお弁当を食べます。
・生徒から作ったお弁当の写真を Teams で校内担当者に送ってもらい、校内ホームページに掲載します。

○注 意：全校生徒に呼びかけますが、強制ではありません。毎年多くの生徒が自分でお弁当を作ってきます。