

# 家族のためのお弁当作り

～ 目的に即した食事の計画～



# 授業計画

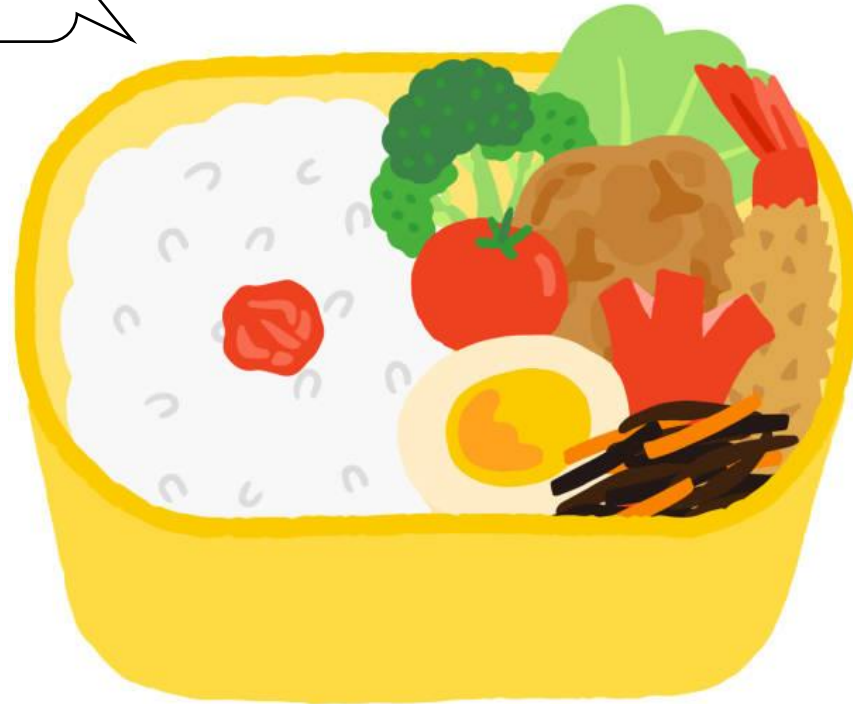
1時間目	お弁当作りの基本について学習する	全体活動
2時間目	食に関するキーワードについて調べる	エキスパート活動
3時間目	スライド2枚にまとめ2分で発表する	
4・5時間目	条件に合う弁当作りを計画する	ジグソー活動
6・7時間目	弁当作成	
8・9時間目	こだわりをスライドにまとめる	
10・11時間目	こだわりお弁当の発表	

# お弁当作りの基本 お・い・し・そ・う

いろどり

し 主食・主菜・副菜バランスよく

お おきさ



それぞれ異なる調理法

うごかない

おおきさ

# お弁当箱の大きさの目安

弁当箱の容量(ml)  $\div$  1食に必要なエネルギー量(Kcal)

エネルギーの単位：kcal お弁当箱のサイズ：ml

男性	1食に必要なエネルギー	お弁当箱のサイズ
3～5歳	430	400
6～7歳	520	500
8～9歳	600	600
10～11歳	750	750
12～14歳	870	850～900
15～17歳	950	950
18～29歳	885	850～900
30～49歳	885	850～900
50～69歳	820	800～850
70歳以上	720	700

女性	1食に必要なエネルギー	お弁当箱のサイズ
3～5歳	420	400
6～7歳	480	500
8～9歳	580	600
10～11歳	700	700
12～14歳	800	800
15～17歳	770	750～800
18～29歳	650	650
30～49歳	670	650～700
50～69歳	650	650
70歳以上	580	550～600

参考：NPO法人 食生態学実践フォーラムHPより



いろいろ

# 美味しそうにみえる彩り



「白・黒・赤・黄・緑・茶」の6色の食材を入れることで、見た目もおおいそうになり、簡単に栄養バランスのいいお弁当になりますよ！

- 白 ごはん、パン、じゃがいもなど
- 黒 のり、ごま、ひじきなど
- 赤 トマト、にんじん、鮭など
- 黄 卵、かぼちゃ、とうもろこしなど
- 緑 きゅうり、アスパラガス、ほうれん草など
- 茶 牛肉、豚肉、鶏肉、きのこなど

し主食・主菜・副菜バランスよく

## バランスのよい詰め方 主食3：主菜1：副菜2

からだ・心・くらし・環境に健康な1食  
「3・1・2弁当箱法」



参考：NPO法人 食生態学実践フォーラムHPより

バランスのよいお弁当を作るには、「主食3：主菜1：副菜2」をこころがけましょう。

### 主食

ごはん、パン、麺などの炭水化物が主なもの  
→ 体を動かすエネルギー源になる

### 主菜

肉、魚、卵などのタンパク質が多いおかず  
→ 血液や筋肉など体を作る

[主菜レシピ一覧はこちら >](#)

### 副菜

野菜、きのこ、海藻などのビタミンやミネラルが多いおかず  
→ 体のバランスを整える

[副菜レシピ一覧はこちら >](#)

# それぞれ異なる調理法

それぞれ異なる調理法

調理法や味付けが同じにならないように。特に揚げ物など油を使った料理が多いと、油のとりすぎやエネルギー量が多くなってしまいます。揚げた物、煮たもの、ゆでたもの等いろいろな調理法を組み合わせるようにしましょう。

## 動かない詰め方

うごかない

ご飯→大きなおかず→小さなおかず

お弁当を詰めるときは、ごはん→大きなおかず→小さなおかずの順で詰めましょう。すき間なくおかずを詰めることで、持ち運んでも中身の片寄りを防ぐことができます。

STEP1



主食のごはんを詰めて冷めます。

STEP2



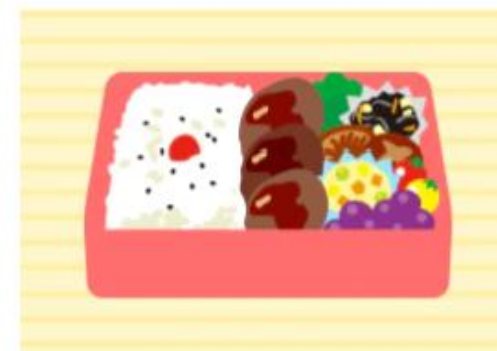
主菜となる大きなおかずを詰めます。

STEP3



副菜となる中くらいのおかずを詰めます。

STEP4



すき間を埋める小さなおかずを詰めます。



# 食中毒の予防

お弁当は作ってから食べるまで時間があいてしまうことが多いため、食中毒を防ぐには十分な注意が必要です。

調理前にはしっかり手を洗いましょう。

傷口のある手で食べ物に触らないようにしましょう。



食材は中心まで十分に加熱しましょう。

卵焼きやハンバーグなどは中までしっかり火を通しましょう。



お弁当箱に詰める前に、しっかり冷ましましょう。

おかずを詰めるときは清潔な菜箸を使いましょう。



保冷剤やクーラーバッグを活用し、なるべく涼しい場所で保管しましょう。





# 家族のためにこだわりのお弁当を作ろう

食に関する各ジャンルのエキスパートになる  
スライド2枚にまとめる  
(エキスパート活動)



エキスパートが集まってこだわりの弁当をつくる  
(ジグソー活動)



# エキスパート活動

テーマ	キーワード
栄養素の指標	推定エネルギー必要量とMETS
	日本人の食事摂取基準および、食品群別摂取量の目安と食事バランスガイド
食と健康	生活習慣病（特に糖尿病 脂質異常症 高血圧）
	健康食品（特別用途食品、保健機能食品など）
食品の安全	食品添加物と遺伝子組み換え食品
	食品アレルギーおよび、食中毒と寄生虫病
持続可能な食生活	食糧自給率と食品ロス
	地産地消と食品の旬
食文化	食生活の変化と課題
	日本の食文化と世界の食文化

# 家族のためのお弁当 1年1組

- 1 40代男性高校教師が、土曜日の部活動指導で持って行く弁当。紅葉を愛でる暇もなくせめてお弁当で秋を楽しみたい。LDLコレステロールの値が急上昇し、先日の検診では脂質異常症と診断された。
- 2 68歳の祖母が友人と車で東北歴史博物館に行くことになった。9月初旬は和食の特別展が開催されており、和食好きの祖母は楽しみにしている。最近、SDGsにも強い関心を持っている
- 3 5歳の妹の春の運動会のお弁当。天気がよく夏日になりそうだ。妹は卵アレルギーがあったが最近は少しずつ除去解除していた。しかし、今日は安全のため卵料理は避けることにした。
- 4 中学1年生の弟がテニスの試合に持って行く弁当。今日は合計3試合ある。1試合の競技時間は1時間程度。ニュースでは熱中症に注意するようにいっている。試合中に足がつかないか心配している。
- 5 16歳の私が模擬テストに持って行く弁当。試験となると緊張からお腹が痛くなることがある。昼休みが短いので手軽に食べられるものもいい。梅雨のジメジメした気分を晴れやかにしたい。
- 6 52歳の父が職場に持って行くお弁当。3月9日は父の誕生日なので父の好きな和食を中心としたお弁当をサプライズで作ろうと思う。父の仕事はデスクワークが中心で、最近メタボが気になり始めている。
- 7 49歳の保育士の母が職場に持って行くお弁当。元々立位の多い仕事だが、夏の期間はプール遊びがあるのでいつもにまして体力を使う。今朝めまいがしたので血圧を測ってみたら138/86mmHgだった。
- 8 75歳の祖父が紅葉を楽しみにハイキングに行くことになった。片道1時間のアップダウンのない平坦な道のりをゆっくりと歩く予定。祖父は第2型糖尿病で生活改善をしているところである。

# グループ分け

			祖父	祖母	妹	弟	私	父	母	男性
			B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8
栄養素の指標	推定エネルギー必要量とMETS	A1	<b>1</b>		<b>11</b>		<b>21</b>		<b>31</b>	
	日本人の食事摂取基準および、食品群別摂取量の目安と食事バランスガイド	A2		<b>6</b>		<b>16</b>		<b>26</b>		<b>36</b>
食と健康	生活習慣病(特に糖尿病 脂質異常症 高血圧)	A3	<b>2</b>		<b>12</b>		<b>22</b>		<b>32</b>	
	健康食品(特別用途食品、保健機能食品など)	A4		<b>7</b>		<b>17</b>		<b>27</b>		<b>37</b>
食品の安全	食品添加物と遺伝子組み換え食品	A5	<b>3</b>		<b>13</b>		<b>23</b>		<b>33</b>	
	食品アレルギーおよび、食中毒と寄生虫病	A6		<b>8</b>		<b>18</b>		<b>28</b>		<b>38</b>
持続可能な食生活	食糧自給率と食品ロス	A7	<b>4</b>		<b>14</b>		<b>24</b>		<b>34</b>	
	地産地消と食品の旬	A8		<b>9</b>		<b>19</b>		<b>29</b>		<b>39</b>
食文化	食生活の変化と課題	A9	<b>5</b>		<b>15</b>		<b>25</b>		<b>35</b>	
	日本の食文化と世界の食文化	A10		<b>10</b>		<b>20</b>		<b>30</b>		<b>40</b>



# エキスパート活動 スライド作成について(条件)

- ・テーマについてキーワードを中心に要点をまとめる。
- ・スライドは2枚以内にまとめる。
- ・データや資料はリンクのURLを貼り付ける。
- ・こだわり弁当つくりで各班が参考にできるようなスライドにすること。
- ・スライドを用いて2分以内で発表する。

最終的に10班のスライドをまとめて  
こだわり弁当つくりの参考書になります。

# ジグソー活動

## 家族のためのこだわりのお弁当づくり(条件)

- ・各エキスパートが知恵を出し合い条件に合ったお弁当を計画する。
- ・食材は基本的に自分たちで用意する。ただし、複数の班が使用する調味料(砂糖、塩、醤油、サラダ油)は学校で準備する。
- ・高価な食材は使わない。
- ・1時間以内でつくれるお弁当とする。
- ・弁当箱は自分たちで用意する。1つは条件に合ったお弁当箱を用意し、スライド添付用とする。

条件を満たしつつ、おいしいお弁当をつくろう！

# ジグソー活動

## お弁当づくりスライド(条件)

- ・各エキスパートのこだわりを1つ以上提示すること。
- ・こだわりはエビデンスで示すこと。
- ・表、グラフを用いること。
- ・完成したこだわり弁当の画像を添付すること。
- ・スライドは6枚以内とする。
- ・スライドを用いて発表する。

スライドを用いて発表します。  
発表時間3分質疑応答5分

家族のためのお弁当づくり   ルーブリック   次の項目について評価します。

		1 点（不十分）	3 点（標準）	5 点（良い）
協働	①チームワーク（主体性）	あまり協力できていない。	グループで役割分担してできている。	それぞれの個性をいかして役割分担があり、グループで協力して作業が行われている。
献立作成	②計画（思判表）	条件を十分に満たしていない。条件を満たす根拠が明確でない。	条件を満たしており、かつ条件を満たすための根拠がある。	それぞれのエキスパートの意見が反映されている。条件を十分に満たし、根拠が明確である。
	③調理（知技）	条件を満たしていない。目的に応じた調理の技術が不十分である。	条件を満たしている。目的に応じた調理に必要な技能を身につけている。	条件を十分に満たしている。目的に応じた調理に必要な技能を身につけていて、かつ調理に工夫がある
スライド	④結論（思判表）	発表全体が論理的に展開されていない。説得力がない。	条件を満たすためのポイントが論理的に説明されている。	条件を満たすためのポイントを、複数のデータを用いて論理的に説明されている。
	⑥データの加工（思判表）	何のデータかわからない。グラフや表が見えない。	データをグラフや表として加工している。	グラフが見やすく、わかりやすく加工されている。
発表	⑥話し方（思判表）	声が小さい。 文章を読んでいるだけ。	スライドに合わせて大きな声で発表できている。	問いかけや声の強弱があり、わかりやすい発表である。
	⑦態度（主体性）	内容が伝わりづらい発表態度で、聴衆に対し不誠実さが見られる。	発表態度が内容を説得的にしており、自信をもって伝えている。	発表態度が内容を説得的にしており、聴衆の反応を見ながら自信をもって伝えている。
	⑧時間（思判表）	短すぎる・時間オーバー	時間内前後で発表されている	