

弁当の日だより NO. 1



令和4年10月7日

三股中学校 保健体育部

「弁当の日」は、子どもが自分で弁当を作る日です。弁当づくりを通して、子どもと家庭が一緒に食の大切さやありがたさについて考え、家族との会話が増えるきっかけにしていただければと思います。

三股中学校の「弁当の日」は11月4日(金)です。便りを通して、簡単なメニューの紹介なども行います。お子さんが料理にチャレンジする際には、温かい見守りをよろしくお願いします。

弁当の日とは・・・?

2001年、香川県の滝宮小学校校長だった竹下和男さんが、子どもたちが育つ環境に「くらしの時間(衣食住を家族と経験する)」を取り戻すために始められた取組です。



弁当づくりのいいところとは？

作った人の温かさ

感謝の心

自立につながる

家族との会話

自己肯定感

料理の楽しさ

思い出



～昨年度(2021)弁当の日の感想～ 弁当作りからさまざまなことを学んでいます。

自分で作ったけど、お母さんに色々なことを聞いて作ったので美味しくでき、お母さんも美味しいと言ってくれたので嬉しかったです。(現2年生)

家族との会話

私は、自分で出来るだけ早く起きたり、献立を考えたり、どうすれば、効率よく出来るか、など考えて出来ました。自分で作った弁当は、いつもより100倍美味しく感じました。(現2年生)

自己肯定感

前日に作れるものは作って置いて朝はつめるだけにしたり、土日を使って練習したりしました。高校生はお弁当になると思うので、親の負担を減らすために、できるだけ自分でつくりたいです。(現高校1年生)

自立心

今回、初めて弁当を作ってみて、普段全然作らないので、お母さんに何回も聞いて一時間以上かけて作ることが出来ました。今回の弁当作りを経験してお母さんの大変さが分かったので自分の出来るお手伝いをたくさんしていきたいです。(現2年生)

感謝の心

今回は一品しか作ってないけど、思ったより時間がかかりました。いつも、たくさんのおかずを作ってくれている親に感謝したいなと思いました。また、時間がある時は、弁当作りを手伝いたいです。(現3年生)

料理の楽しさ

今回は、自分が予想していたよりも上手に作ることはできなかったですが、料理をするのは大変だったけれど楽しいということに気づいたのでよかったです。(現3年生)

みなさんも弁当づくりをとおしていろいろなことを感じてほしいと思います。

子どもと一緒にメニューを考えたり、買い物をしたり、できる範囲でかまいません。朝の忙しい時間帯になりますが、子どもたちのやる気を見守っていただけたらと思います。

