

# 弁当の日だより No. 4



ご協力ありがとうございました！

令和4年11月10日  
三股中保健体育部

11月4日(金)に行われた弁当の日。前日が祝日だったため、買い物や下準備に取り組み、当日も早起きして自分でおかず作りに挑戦したという人が多く見られました。その他にも、弁当箱につめた人、後片付けをした人、感謝の気持ちを伝えた人など、それぞれができることに取り組んでいました。その様子をご紹介します。

弁当集合～♪

## ～自分の立てた目標に向けてチャレンジした弁当の日～

栄養満点！  
彩りよし♪



2年生

感染症対策の為、全員  
前向きに食べました。

力作の  
キャラ弁



3年生

### 弁当の日に作った人が多かったメニューランキング！



1位：たまごやき 2位：おにぎり 3位：からあげ

お弁当の定番、たまごやき、おにぎり、からあげが上位を独占していました。

～番外編～ 全校で1人のみ？希少だったメニュー

生ハムサラダ、白身のハムとチーズのはさみ揚げ、ピーマンの卵蒸し、うずらの卵揚げ、ヤンニョム風肉炒め…などのメニューが登場しました。次回も楽しみです。



今日はいつもより、一時間早く起きておかずを作った。眠くて、やる気もない中作っていると、お母さんはお弁当の日、いつもこんな気持ちで作っていたのか、とお母さんに感謝の気持ちであふれた。いつもお母さんに任せきりだから、これからは一緒にお弁当が作れたらいいなと思った。(1年生)

すべて自分で作るのは初めてだったけれど、前日の夜から準備をして、朝いつも通りの時間に起きて、しっかり作ることができました。からあげは母と弟と協力して作ったけれど、ポテトサラダと卵焼きは1人でつくることができました。つくった卵焼きをみて、両親から褒めてもらったことがすごくうれしかったです。(3年生)

彩りや、栄養をを考えて献立を決めました。ほとんど自分で作れました。家族に玉子焼きを褒められて嬉しかったです。弁当づくりの大変さを知ったので、感謝を忘れないようにしていきたいです。(1年生)

玉子焼きは全体的に味が薄かった、でもそれ以外はよくできていた。次からは味付けにもこだわって美味しいと笑顔で言えるお弁当を作りたいです。(1年生)

### 生徒の感想

多くの素敵な感想が寄せられました。その一部をご紹介します。



高校からは給食ではなく、お弁当になるので今のうちに自分1人でもお弁当が作れるように母からいろいろな事を教わってみたいです。(3年生)

初めて全部自分で作ったから大変だったけど上手く作れたし美味しかった。今日のことを生かしてこれからもいろいろなことに挑戦してみたいです。(1年生)

今日は朝早くから手伝って眠かったけど、いつもお弁当を作ってくれる、母に改めて感謝と苦勞さが伝わってきました。とてもとても美味しかったです。サポートしてくれた母は心強かったです。お母さんありがとう。(2年生)

卵焼きをきれいな形にするように頑張った。味はおいしかったです。自分で作ると思うのでそこで弁当の日のことを思い出して作ってみたいです。(3年生)

宮崎県産の食材や、旬の野菜などを使う事が出来ました。今後は、もっと栄養を考えて作りたいです。(3年生)

今回は、去年の反省を踏まえて前日にしっかり下準備をするということをしました。なかなか難しかったけど結構手際よくできたし、おいしかったので来年はもっとおいしく作れるようにしたいです。(2年生)

父さんがいつも朝早く起きてこんなことをしていることに感謝できるほどに大変でした。(2年生)

苦手な早起きを頑張って献立から詰めるまで全部自分一人頑張った。普段の母の大変さやありがたさが分かった。これから弁当を作る機会があったら今日のようにすべて自分で出来るようにしたい。(2年生)