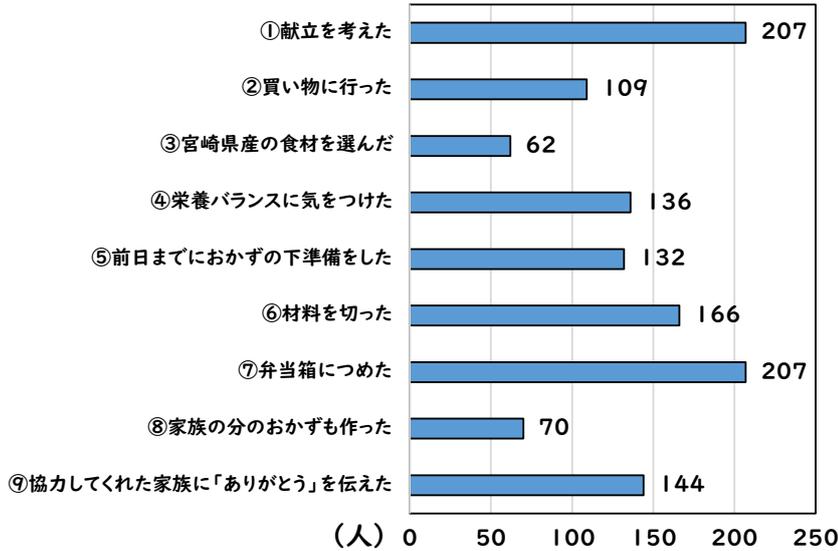


# R4弁当の日(11/4) 集計結果

## (1) 生徒の取組状況(複数回答可)

R4.11.9 保健体育部

### 1年生(258名回答)



コース	人
①弁当の達人コース	139
②チャレンジコース	467
③見習いコース	82

- ①…全て自分で調理し、弁当箱に詰めた
- ②…おにぎりやおかずなど何か1品以上作った
- ③…弁当作りを手伝い、弁当箱に詰めた

#### ○ 生徒が作ったメニュー(主食編)

おにぎり、混ぜご飯、オムライス、サンドウィッチ、タコライス、パスタ、炒飯、そばご飯、栗ご飯、炊き込みご飯 など

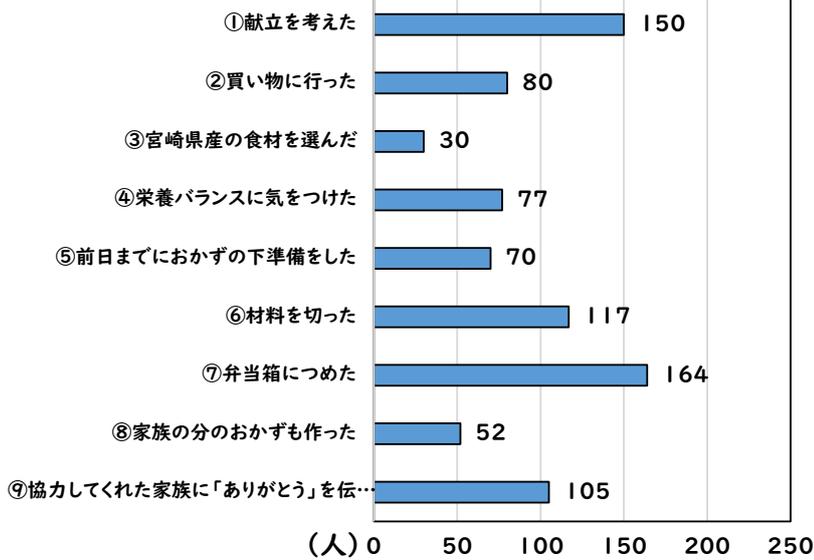
#### ○ 生徒が作ったメニュー(主菜編)

玉子焼き、からあげ、ウィンナー、スクランブルエッグ、豚肉のみそ焼き、タンドリーチキン、ハンバーグ、生姜焼き、ミートボール、ゆで卵、ハムチーズ、ベーコン巻き、ちくわ巻き、焼き鮭、ちくわの磯辺焼き、コロッケ、エビフライ、牛肉とピーマンの炒め物、肉巻き、焼きさば、とんかつ、鶏肉のたれ焼き、肉のチーズ大葉巻き、エビ焼き、肉炒め、エビマヨ、エビチリ、手羽先、グラタン、鶏の照焼、春巻き、シューマイ、ささみフライ、さつま揚げ、チキン南蛮、チキンナゲット、ムニエル、魚フライ、カツレツ、オムレツ、チンジャオロースー など

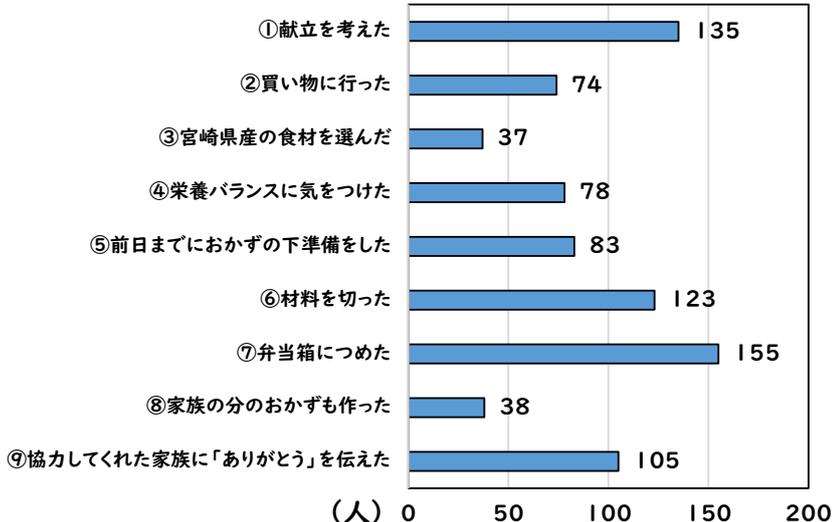
#### ○ 生徒が作ったメニュー(副菜編)

ポテトサラダ、ブロッコリーのチーズ炒め、さつま芋の甘露煮、野菜いため、ほうれん草の(サラダ、ごまあえ、炒め物、おひたし、オイスター炒め)、ジャーマンポテト、かぼちゃの煮物、浅漬け、きんぴら、ブロッコリーのおかまみれ、無限ピーマン、煮びたし、ゆでブロッコリー、キャベツの千切り、酢の物、大学芋、蓮根とひじきの和え物、春雨サラダ、枝豆、いんげんの胡麻和え、ひじき煮、にんじんしりしり、がね、レタス、きゅうり、ナムル、ピクルス、ミニトマト、果物(みかん、リンゴ、キウイ) など

### 2年生(266名回答)



### 3年生(229名回答)



今回は旬の食材の使用がテーマで、メニューに秋の県産食材が多くなっていました。本番前日が休日で、買い物や前日準備をした生徒も多く見られました。呼びかけ、写真撮影などご協力いただきありがとうございました。



## (2) 生徒感想

### (1年生)

- ・ 食べてみると、味が薄く感じました。それと同時に母がおいしく作ってくれるということは、当たり前ではないのだと感じました。
- ・ お弁当の中身のバランスを考えて作りました。宮崎県の食材を使って作れたので、よかったです。
- ・ 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。
- ・ いつも作っているのより、おいしく感じた。お兄ちゃんにおいしいと言ってもらえてうれしかった。
- ・ 前日におかずなどを作っておいて、次の日の朝に慌てないようにした。いつも親が朝早くから作ってくれてありがたいと思った。
- ・ 彩りや、栄養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てもらえて嬉しかったです。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。
- ・ 私は、弁当箱につめるのを頑張りました。お母さんの作ってくれる弁当より不格好だったけど、おいしかったです。今後は、お母さんにまだまだだねと言われました。でも心配で私より早く起きてくれたり、アドバイスをくれたりとても優しいお母さんの笑顔が見られるようなおいしいお弁当を作ってあげたいです。
- ・ 玉子焼きの形が崩れないように慎重に素早くやることを意識しました。なので、少し味は濃かったですが、形もよくおいしく作ることができました。次は、味を気を付けていきたいです。
- ・ 自分で作ったお弁当を食べるとうれしい気持ちになるので、僕も時間があったら家族に作ってあげたいです。

### (2年生)

- ・ 朝早く起きるのがつらかったですが頑張りました。自分の分と家族の分も作れたし、お弁当箱に詰められたので満足です。
- ・ 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と、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。
- ・ 半分くらい自分で作ったけど大分大変だった。次は、献立、買い物、栄養バランスなどを考えて全部一人で作りたい。
- ・ 久しぶりにお弁当を作って楽しかったし、家族の分と自分の分を作ったけど栄養バランスに気を付けて作るのが大変でした。今までたくさん料理をしてきていたので、あまり苦労はしませんでした。でも材料は、お母さんが買ってきてくれたんで、感謝して最後まで食べることができました。
- ・ 僕には兄もいるので今回は兄の分も一緒につくることができた。次回からは、家族全員の弁当を一人で作れるようにしたい。
- ・ 思ったよりかもうまくできて、家族からもおいしいと言われてうれしかったです。今度の弁当では、ほとんどのおかずを作れるようにしたいです。
- ・ お弁当を作るのはとても大変で時間がかかることだと痛感しました。とても有難いことをしてもらっているんだと分かりました。

### (3年生)

- ・ いざ作るとなるとわからないことが多くてお母さんに手伝ってもらおうという場面が何度かあったので、行事の時などお弁当を作ってもらえることはすごくありがたいことだということ学びました。今後またお弁当を作る機会があったら次は助けを求めず一人でできるように頑張りたいです。
- ・ 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も、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、ポテトサラダと玉子焼きは一人で作ることができました。作った玉子焼きを見て、両親から褒めてもらえたことがすごくうれしかったです。
- ・ 1品以上作ることを目標にして頑張りました。今後の目標は弁当を持って来る日は、必ず2品以上作ることを目標にして頑張っていきたいです。
- ・ 前日にしっかり準備をしておき、朝5時に起きて詰め忘れないようにしました。高校生になったら毎日お弁当になるので、前日が休みの月曜日は、自分でお弁当を作るなど、親の負担を少しでも減らせるようにしたいと思います。
- ・ 宮崎県産の食材や、旬の野菜などを使うことができました。今後は、もっと栄養を考えて作りたいです。
- ・ 自分ががんばったことは、朝誰よりも早く起きてなるべく音を立てずに調理したこと。また、弟と母の分まで作り3つとも盛り付けをきれいにしました。次は、もっと三股の野菜などをたくさん使い、もっと難しい料理に挑戦したいです。
- ・ 私は部活の時などでお弁当が必要なことが多いです。休みの時でも朝早くからお弁当を作ってくれて本当に大変だと感じました。少しでも楽ができるようにお手伝いをたくさんします!!!!