

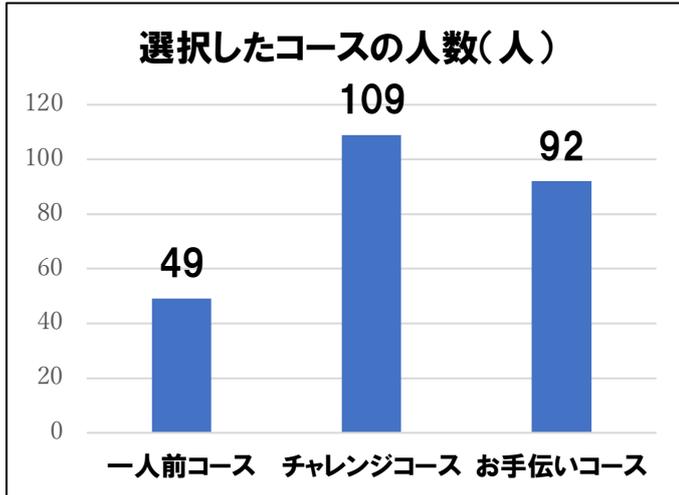
弁当の日だより～弁当の日の取組報告～

令和4年度 11月
発行 高鍋東中学校
栄養教諭 黒木

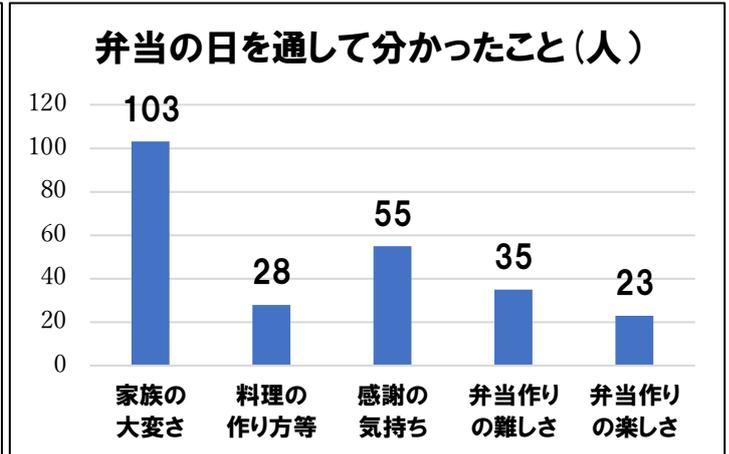
11月4日は弁当の日でした。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。生徒たちには、3つのコースの中から自分に合ったコースを選び、取り組んでもらいました。弁当の日終了後にアンケートをとりましたのでご紹介いたします。裏面には生徒たちの感想をのせていますので、ぜひご覧ください。

料理の大変さを味わったり、おうちの方に感謝したり、次回の目標を考えたりととてもよい取り組みになったようです。各クラスのお弁当や工夫したところや感想については、クラス別に写真やワークシートを掲示し、紹介しました。(弁当の日の取組については、東中のホームページで掲載予定です。)

★弁当の日終了後のアンケート結果(回答者数 250名)★

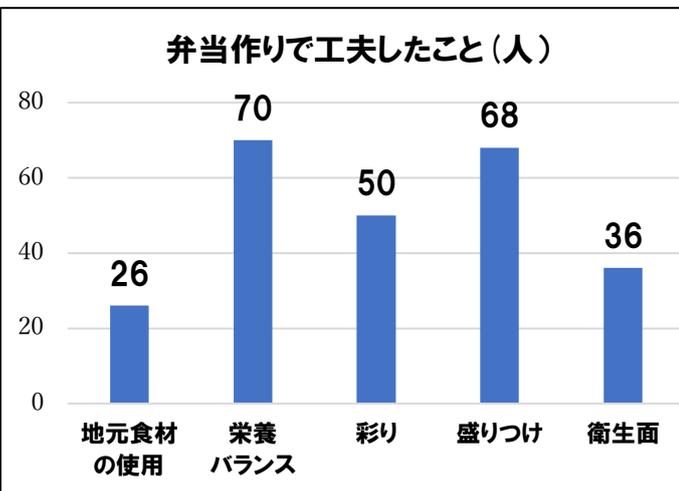


チャレンジコース、お手伝いコース、一人前コースの順に取り組む生徒が多かったようです。1, 3年生はチャレンジコースに取り組んだ生徒が一番多く、2年生はお手伝いコースに取り組んだ生徒が一番多かったです。時間のある休日にも一人前コースで作る機会があるといいですね。

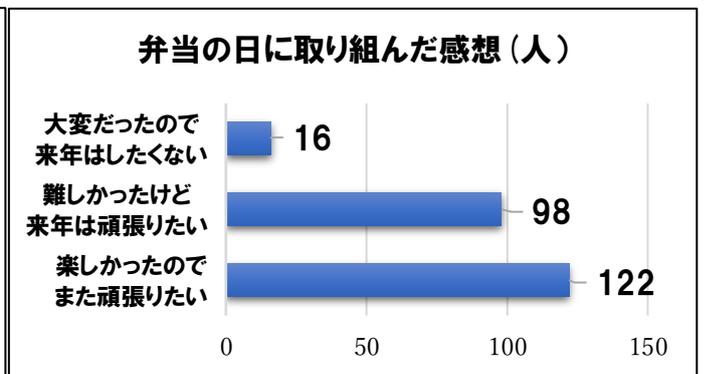


その他(6人)
・お弁当を作ってくれるありがたみ(1年生) ・おいしさ(3年生)
・上記の全てが分かった(1年生) ・大変さ(3年生)

毎日食事を作ってくれる家族の大変さが分かった、感謝の気持ちを持ったの順に回答した生徒が多かったようです。料理の作り方や調理器具の扱い方については、弁当の日だけでなく、日頃からお手伝いをして学んでほしいですね。



栄養バランスを工夫した生徒が一番多かったようです。盛りつけにも工夫したことがお弁当の写真を見てよく分かりました。彩りがきれいだと、お弁当がより美味しそうに見えます。基本的なことですが、お弁当作りでは大切なことですね。たくさん工夫して作ってくれたようでした。



その他(6人)
・手伝わってもらったのに、朝起きれなくて手伝えなかったので、次回頑張りたい(1年生)
・楽しかったので次は一人前コースに挑戦したい(2年生)
・次は一人で挑戦してみたい(2年生)
・今回はできなかったから次は自分でやりたい(3年生) ・楽しかった(3年生) 等

楽しかった、来年は頑張りたいと思ってくれた生徒が昨年度よりも増え、嬉しく感じました。負担に感じている生徒は昨年度より少なくなりましたが、まずは一品作ることを、楽しみながら作ることを目標に頑張ってもらいたいです。きっと将来、役に立つ時がくると思いますよ！



★お弁当作りで工夫したところや感想の紹介★

1年生の感想

- 具材が動かないようにぎっしり詰めました。前回作った時よりも上手にできたので良かったです。
- おかずの彩りや盛り付けを工夫しました。仕切りを使って具材が混ざらないようにしました。
- 彩りを工夫して、弁当の食材は地域の食べ物はあまり使えなかったけど、オクラと卵を使って調理ができました。
- お弁当を全部作ることで親の大変さが分かりました。
- 衛生面や盛り付けを工夫しました。弁当を作るのが大変だったので親に感謝しました。
- 彩りや栄養バランス、盛り付け、地元の食材の使用を工夫して作りました。
- 1人で作ることの大変さを実感しました。時間を見て作るのが大変でしたが、また作りたと思いました。
お母さんの大変さを身に染みて分かりました。
- 見た目がきれいになるように並べ、主食、主菜などを偏りがないように作りました。
- 自分で作ることでお弁当の大変さや具材を詰める大変さがよく分かりました。
- 大変だったけど、とても楽しかったです。またやりたいなとすごく思いました。次ある時も頑張りたいです。

2年生の感想

- 初めて全部自分で作ってみて、母の苦勞が分かるきっかけになったので良かったです。また、次回のお弁当の日
のときも違うメニューで全て自分で作りたと思います。
- お弁当で色や置き方の工夫をしました。うまく作ることができたので良かったです。
- 自分の好きな肉を入れながら、健康のことを考えて、卵焼きや野菜も入れました。
- お弁当を作るのは楽しかったけど大変でした。今まで作ってくれた家族に感謝したいです。
- お弁当をきれいに詰めることができたので良かったです。栄養バランスや彩りを考えられて、すごくおいしかったです。次回は全部自分で作りたいです。
- 色のバランス、おかずのバランスを考えました。お弁当に詰める作業が意外に難しかったです。
- 弁当作りで工夫したことは、色のバランスを考えて詰めることです。かにかまの赤色や肉の茶色、ミニトマトの黄色などいろいろな色を取り入れ、綺麗に見えるような工夫をしました。自分は肉を炒め、弁当を詰めただけだったけれど、楽しく弁当作りをすることが出来て良かったです。
- 朝早くに起きてから弁当を作って大変でしたが、作るのがとても楽しかったです。

3年生の感想

- できるだけ自分で作ろうと工夫しました。とても単純な料理を選びましたが、自分にとってはとても難しかったです。
また、こんなに難しい料理を毎日してくれている親には感謝したいと思いました。
- 朝早く起きて作ったので結構疲れました。高校生になったら毎日弁当を作らないといけないので今のうちから練習しておきたいです。とても時間がかかりましたが、達成感がありました。また作りたいです。
- 見栄えを重視して作りました。唐揚げやベーコン巻きばかりにならないように、野菜を入れるように心がけました。
今まで作ったお弁当の中でもダントツでキレイに出来たと思います。
- 旬のものを一つは入れるようにしました。また、合唱コンクールがあるので喉がうるおうようなものを選びました。
色のバランスに気を付けながら、お弁当に入れました。
- 今回のお弁当作りでは、今後、1人でも作れるように自分が主体となって、親と協力しながらお弁当を作りました。
どの献立も作るのが難しかったけど、親の協力によって頑張って作ることができました。食べた後の弁当箱も洗うこともできたので良かったです。これからのお弁当を作るときの参考にしていきたいです。
- 宮崎県の食材を使って作りました。色やバランスに気を付けて献立を考えることができたのでとても良かったです。
また、買い物に行ったときは、地域の食材が確認できたので、これからも確認していきたいです。