

弁当の日だより～弁当の日の取組報告～

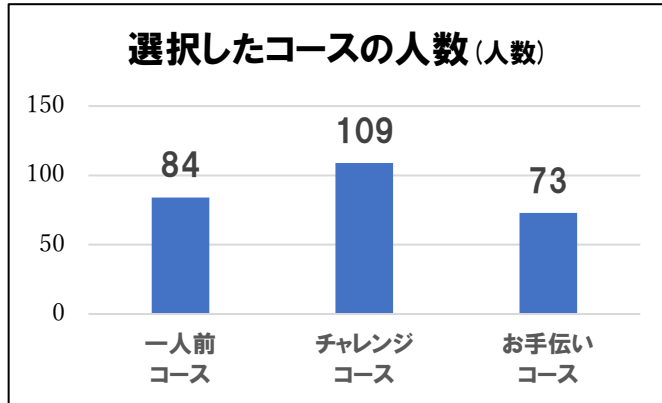
令和7年度 12月
発行 高鍋東中学校
栄養教諭 黒木

11月11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、今年度から4つのテーマから選んで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。各学年のお弁当や工夫したところ、感想については、写真等を掲示し、紹介しました。

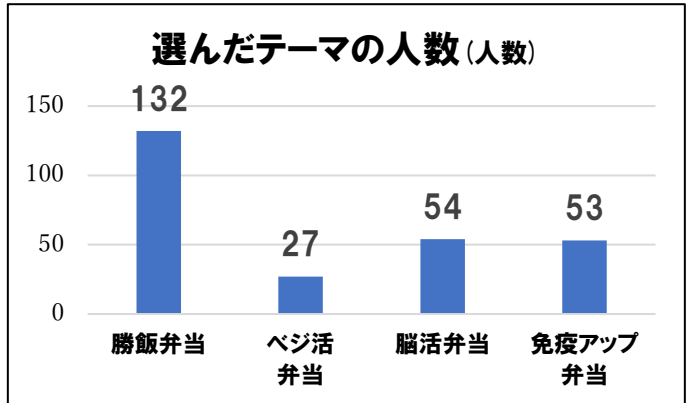
(弁当の日の取組については、東中のホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。)

★弁当の日終了後のアンケート結果(回答者数 266名)★



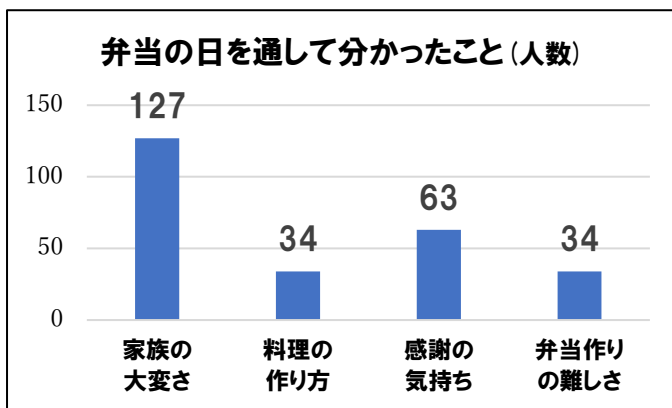
全校では、チャレンジコース、お手伝いコース、一人前コースの順に取り組む生徒が多かったです。

クラスの 2/3 が一人前コースに取り組んでいるクラスもありました。どの学年も本当に一生懸命に作っていました。また、一人前コースで作る機会があるといいですね。

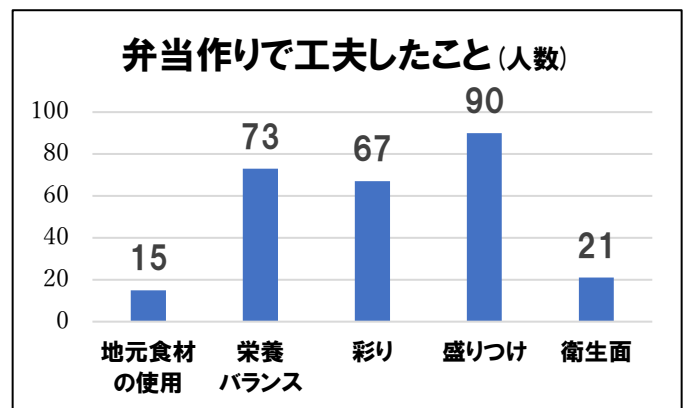


全校では、勝飯弁当に取り組む生徒が多かったです。

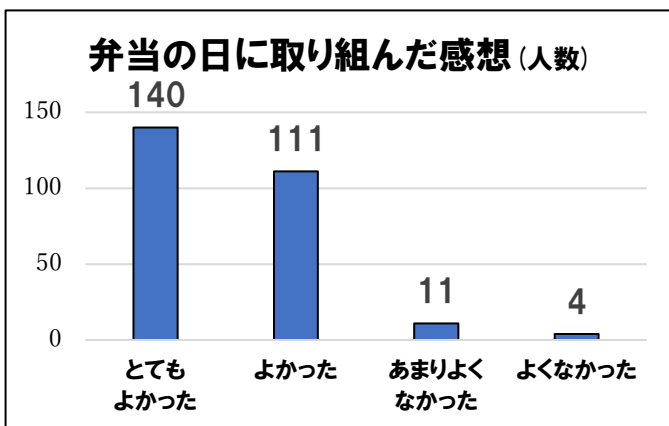
コースを選んだ理由は、筋肉の修復や持久力をアップしたいからが一番多く、部活や運動で力を出したいから、体の調子を整えたいから、テストや勉強に集中したいから、風邪をひきにくくしたいからの順に続きました。



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です。「弁当作りはすごく大変だと実感したので、弁当を作ってもらった時には感謝の気持ちを伝えたいです」というような感想も多く、家族の大変さ、感謝の気持ちの回答につながったようです。



盛りつけを工夫した生徒が一番多かったです(3年生は彩りが多かったです)。彩りを工夫したことがお弁当の写真やワークシートを見てよく伝わってきました。たくさん工夫して作ってくれた東中のみなさんでした。



「あまりよくなかった・よくなかった」を選じた生徒の理由

- ・朝起きれなかったから(3年)
- ・あまり手伝うことができなかったから(3年)
- ・食べるものを決めるのが難しかったから(2年)
- ・自分では一人前コースをやりたいかったけど時間がなくてチャレンジコースになったから(2年)
- ・お弁当があまり作れなかったから(1年)
- ・自分で作ることができなかったから(1年)

弁当の日の取組をよかったと思った生徒がほとんどでした。あまりよくなかった、よくなかったと回答した理由は上記の通りでした。

ワークシートの感想欄には、調理のプロセスを通じて得られた多くの気づきや感情が綴られていました。

まずは一品作ること、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！

★お弁当作りで工夫したところや感想の紹介★

1年生

- 弁当を作ってみて難しさがわかり親に感謝したいと思った。
- 彩り、数、主菜・副菜・副副菜のバランスを意識した。
- 見た目や彩りがよく見えるように配置に気を配りながら作った。
- ハンバーグを作るのにとっても苦労したが美味しかった。「免疫力アップになる弁当」が作れるよう色々工夫した。人参、ほうれん草、お米は地元産を使用した。
- できるだけ一人で作れるよう頑張った。県内の食材を買ったり、前の日から具材を切ったり、色々工夫した。
- 自分の好きなものを入れる上で彩り、栄養などを考えることはとても難しかった。いつも家族の弁当を作っているお母さんはすごいと思った。栄養バランスが偏らないように、おいしく、見た目もよく作れた。
- 大きさやいろどり、崩れないように工夫した。お弁当作りは大変だと痛感し、いつも作ってくれるお母さんに感謝した。○ 色合いや、栄養を考えた。色合いを良くし、栄養バランスを考え、自分の食べれる量で作った。
- 朝、早く起きて作るのには時間がかかるので、前日に唐揚げなどの下準備をした。
- 卵焼きがフライパンにくっつかないようにしたり、野菜を炒めすぎないように気をつけた。お弁当作りが想像以上に大変で親に感謝しようと思った。美味しくなるために愛情を込めた。



2年生

- お弁当の中に具が入りきるように工夫して盛った。
- スヌーピーの顔(キャラ弁)や具材の入れ方を工夫した。
- 見た目を特に気をつけた。美味しそうだと思わせる弁当にした。
- エネルギーをいっぱい取れるようにタンパク質を多くした。
- 毎年思うが、弁当を作るのは難しい。親に感謝します。
- いろどり、肉、魚、野菜をバランスよく入れた。自家栽培の野菜(チマサンチュ、水菜、ピーマン)も使用した。
- ブロッコリーなどの野菜をいれていろどりをよくした。キムチチャーハンなど免疫アップのおかずをいれた。分量が多くなったご飯を足して薄くしていった
- ご飯を詰めて、他のおかずを詰めるのを工夫した。色が鮮やかになるように詰める位置を工夫した。彩り、栄養を第一に美味しく作れるよう工夫した。
- 様々な調味料を入れて味をしっかりさせた。野菜を細かく切るのが難しかったが、手を切らないように頑張った。
- 揚げ物は油が怖かったが、慣れたらうまくできて嬉しかった。ポテトサラダは家族に美味しいと褒めてもらったのでまた作りたい。○ 去年より大変だったが、作っていて楽しかった。ピックの刺し方を工夫した。
- おかずを隙間なく入れるように心がけた。お弁当を作ることでお昼ご飯が楽しみになった。



3年生

- 衛生面に気をつけながら調理した。宮崎県産の食材にこだわった。
- 美味しくできるように一生懸命つくった。健康を考えて作った。
- 彩りを考えて作った。しっかりとすみまで具材を詰めた。普段料理をあまりしないが頑張って作った。
- すべて自分で挑戦した。オムライスの卵がパサパサ過ぎず、柔らかすぎずちょうどいい硬さにした。
- 見た目が良くなるように詰め方を工夫した。昨日の残り物も上手く活用した。3年間続けてきたのでスムーズに作れた。
- 彩りが良くなることと栄養を一番に考えて作った。赤・黄・緑を揃えるために野菜やトマトを入れ、ご飯も栄養を加えた混ぜご飯にした。毎日ご飯を作ってくれる母の大変さを改めて知った。
- 色をできるだけ多くすることと、調理方法が被らないようにすることに気をつけた。料理は疲れることがわかった。
- 野菜とその他のおかずとのバランスを考えて作った。朝から一人で作り、親がどれだけ苦労して作っているかがわかった。
- 白ご飯ではなく玄米にしたり、豚肉やほうれん草などビタミンが豊富な食材を使うことを意識した。同じ色のものが隣同士にならないように盛り付けた。
- ご飯がぐずれないように肉巻きおにぎりを切るのがとても難しかった。初めて献立から全部一人でやってみてこんなに大変なんだと感じた。
- 栄養バランスについて考えながらお弁当を作ることができた。高校生になったら弁当が当たり前になるからバランスを考えながら作っていきたい。
- 野菜とその他のおかずとのバランスを考えて作った。朝から一人で作ってみて、親がどれだけ苦労しているかがわかった。彩りをよく、すきまを埋められるように詰めた。たくさん野菜を入れられるように、卵焼きやハンバーグに野菜を刻んで入れた。



「弁当作りで工夫した点」の内容から、彩りや栄養バランス、詰め方、そして調理の難しさや親への感謝を学びとして挙げている生徒が多く見られました。これは、単に料理を作るだけでなく、見た目や健康への配慮、さらには家族への感謝といった食育の目標を達成しようと努力している様子が伺えました。また、テーマに沿った具体的な工夫が見られるお弁当もあり、とても素晴らしい弁当の日の取組となっていることがよく分かるワークシート、アンケート結果でした。