

# 食育だより～弁当の日の取組報告～

高鍋東中学校

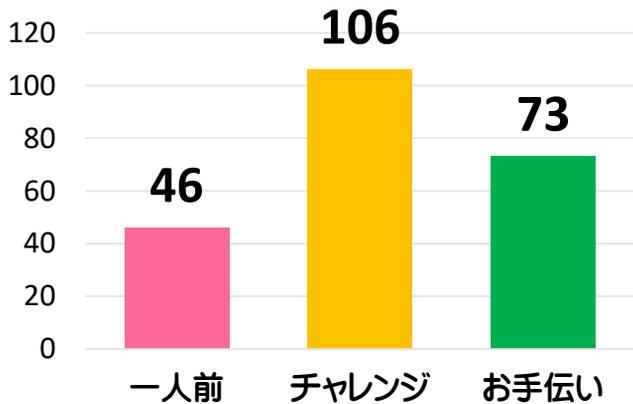


10月29日(金)は弁当の日でした。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。生徒たちには、一人前コース・チャレンジコース・お手伝いコースの中から自分に合ったものを選び、取り組んでもらいました。弁当の日終了後にアンケートをとりましたのでご紹介します。裏面には生徒たちの感想をのせていますので、ぜひご覧ください。(このお便りのカラー版は、東中のホームページからも見ることができます。)



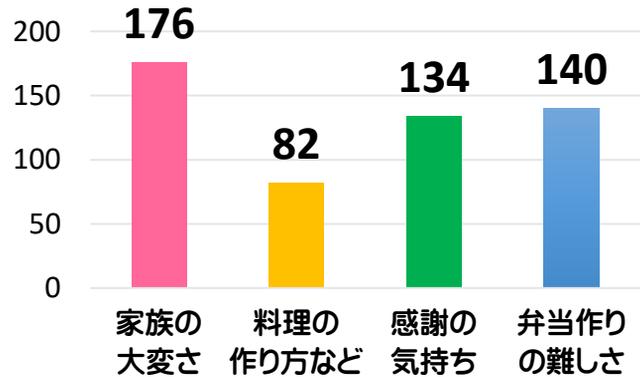
## ★弁当の日終了後のアンケート結果(回答者数 227名)★

選択したコースの人数(人)



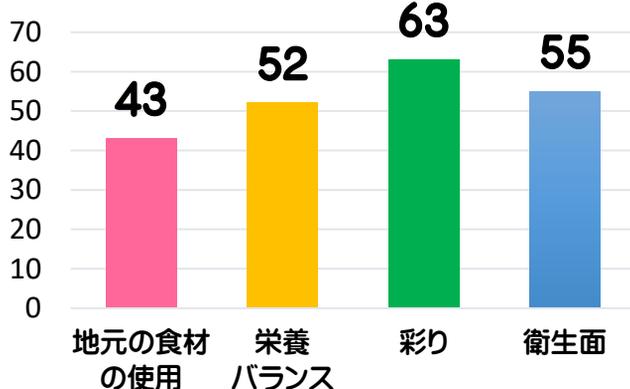
チャレンジコース、お手伝いコース、一人前コースの順に取り組む生徒が多かったようです。一人前コースに取り組む生徒が予想よりも少なかったため、来年度はもっと増えるといいのかなと思っています。

弁当の日をとおしてわかったこと(人)  
※複数回答



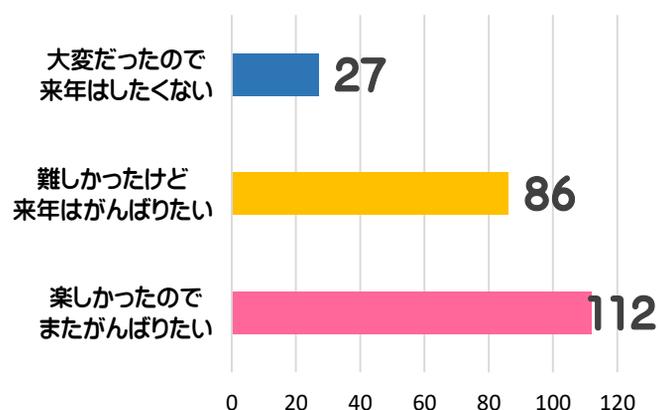
毎日食事を作ってくれる家族の大変さがわかったと回答した生徒が多かったようです。料理の作り方や調理器具の扱い方については、弁当の日だけでなく、日頃からお手伝いをして学んでほしいですね。

弁当作りで工夫したこと(人)  
※複数回答



彩りを工夫した生徒が一番多かったようです。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。来年度は、より工夫して作れるようがんばりましょう!

弁当の日についての感想(人)



楽しかった、またがんばりたいと思ってくれた生徒が多く、嬉しく思いました。負担に感じている生徒も少しいるみたいですが、まずは一品作ることを目標にがんばってもらいたいです。きっと将来、役に立つ時がきます。

# ★弁当の日の取組についての感想紹介★

- 黄色や赤などの食材を取り入れて、色が偏らないように気を付けて仕上げました。いつもお母さんに作ってもらっていたけど、自分で作ると結構難しくて時間もかかったし大変でした。次作るときは、できるだけ前の日に作っておいて、朝にすることを最小限にして、朝に時間がかからないように工夫しようと思います。(1-1)
- 買い出しから一人でやってみて、とても料理が楽しかったです。お母さんにちよつと手伝ってもらったけど、ほとんど自分ですることができました。また、弁当や料理するときがあったらしたいと思いました。(1-2)
- 家の人みんなで協力して、一人一品作りました。どうすれば彩りがよくなるかを考えながら、おかずをつめました。今回は、一品しか作っていないけど、すごく大変だったので、毎朝朝ご飯を作ってくれる家の人にしっかり感謝しようと思いました。また機会があれば、今回作っていない品を作りたいと思います。(1-3)

- 今まで、お弁当でサンドイッチを作ったことがなかったので、上手くできるか心配だったけど、ちゃんと作ることができました。デコレーションで、ハムを型でハートや星、花の形にしてサンドイッチの上において工夫したりしました。今回は、チャレンジコースだったけど、今度は一人前コースで頑張れたらいいなと思います。(2-1)
- 家にある食材だけを使った料理を作りました。盛り付けに時間はかかったけど、おかずの間に野菜を入れるなどの工夫をしてこだわりました。お弁当を食べた後は、しっかりとお弁当箱を洗いました。来年はもっと工夫できるように色々なことを学んでいきたいです。(2-2)
- お弁当を作っているときは楽しくなかったけど、自分で作ったものを自分で食す時に、ものすごく達成感がありました。しかし、簡単に作れるものが多かったので、次回もしくは卒業するまでには、手間のかかった調理にチャレンジしたいです。そして、彩り豊かな見栄えの良いお弁当を作りたいです。(2-3)

- 初めてすべて一人で作ってみて、失敗もあったけど最後まで作ることができたので良かったです。ナゲットとチーズを挟んだサンドイッチでは、ナゲットが温かいうちにチーズをのせて、とろけるように工夫しました。時間があるときにまた作ってみようと思います。(3-1)
- 頭の中で調理を計画するのは難しかったけど、作り終わったときは達成感があり、一人でチャレンジしてよかったと思いました。約半年後には給食がなくなり、毎日自分で弁当を作らないといけなくなるので、その時は今回意識して行ったことに加えて、栄養バランスも考えながら作っていききたいです。(3-2)
- 前回のお弁当作りよりも良い弁当ができたと思います。野菜を多く入れたと思ったけど、写真で改めて見ると、もう少し野菜を入れてもよかったかなと思いました。そして量が少なかったなので、もう少し大きい弁当箱にしようと思いました。今回は、改善点がたくさん見つかったので、またチャレンジしたいです。(3-3)