

食育だより

毎月19日は「食育の日」



文責：栄養教諭 岩瀬 幸

空気も乾燥し、感染症が流行しやすい季節となりました。冬休みを迎えるにあたり、改めて自分の食生活を振り返ってみましょう。私たちの体は食べたものでつくられています。旬の食材を積極的に取り入れ、内側から体調をととのえることが、勉強や部活動のパフォーマンス向上にも繋がります。「食」を味方につけて、元気に乗り切りましょう。

～「全校お弁当の日」への御協力ありがとうございました！～

先日の「お弁当の日」では、多方面での御支援・御協力をいただきありがとうございました。保護者の皆様からいただいた事後アンケートの結果がまとまりましたので、生徒たちの感想とともに御紹介させていただきます。



1, 当日の生徒たちのふりかえりカードより

①感想 **ほとんどのお子さんが、調理を経験することで、「調理の大変さ」が身に染みて分かったみたいです！**

- *から揚げを作るのに、たくさんの手間がかかることが分かった。 *自分で作って作る大変さがよく分かった。
- *弁当作りや家事をすることは難しいと分かった。 *これから料理のお手伝いを増やしていきたいです。
- *料理や片付けをすることはとても大変で時間がかかることだと、改めて分かった。
- *毎朝早い時間から料理している親がすごいと思った。
- *自分で作るのは難しかったけど楽しかったし、おいしかった。



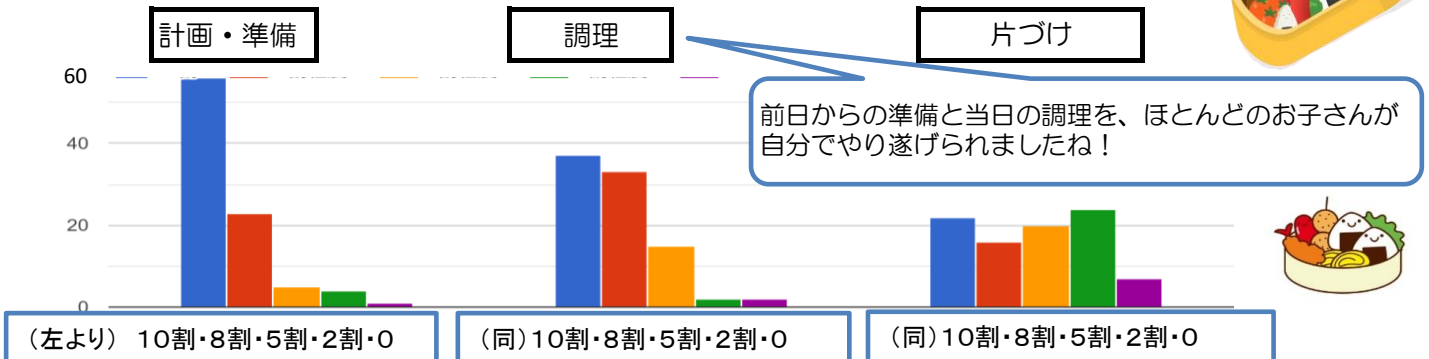
②家族への一言 **紙面の関係上、少数しか紹介できないのが残念なほど、ほとんどのお子さんが「感謝の気持ち」を書いていました！**

- *いつも早く起きてお弁当を作ってくれてありがとう。
- *弁当作りは、びっくりするほどの手間があることに気付くことができました。
- *わからないところを教えてください、アドバイスをくれたり、ありがとう。
- *他にやることがある中で、時間を割いて作ってくれてありがとう。



2, 保護者アンケートより

①保護者の目から見る「お子さんの弁当作りの自力度」は？



②感想 **ほとんどのお子さんが、30分から1時間の時間を要したようでした。朝から頑張りましたね！！**

- *一緒に買い物に行ってあれがいいこれがいいと話しながら買い物ができてよかったです。
- *計画、調理は全て本人が行いました。上手に作業し美味しそうなお弁当を作ることができたと思います。
- *お弁当のために早起きして頑張っていた。自分でやらないと、という思いでできるようになって、成長を感じた。
- *親よりも早起きし、きちんと配分や彩り等を考えながら取り組んでいたと思います。
- *前日からちゃんと仕込み、翌日簡単に済ませる予定で動いて、ちゃんと調理器具も弁当箱も洗浄できていました。日々の弁当を作る大変さが理解できたかと思います。これを機に難しい時期ですが多少料理を覚えて将来に繋がれば良いですね。
- *何をつくるか何が必要かメモして買い物しました。前日にできる仕込みもして当日の朝、自分で全て作ってつめていました。洗い物、後片付けができていなかったのが次回は最後まで頑張ってもらいます！



