

# 食育だより10月

お弁当の日  
特別号

2023.10.那須中学校

カラー版は

「那須中学校ホームページ」→



9月19日(火)の「お弁当の日」では、お忙しい中お子さまのお弁当作りに御協力いただき、ありがとうございました。自ら計画し、お弁当作りにチャレンジしたことで、「食」への興味や作ってくれる人への感謝の気持ちがもてたようです。振り返りシートによる生徒の感想や、家族の方へのメッセージ、保護者の皆様からの感想の一部を掲載します。

生徒昇降口付近に写真を掲示しますので、来校される際は是非御覧ください。



## 実施計画書



## 感想や 家族への一言

どこに何を入れるかなどを考えながら、盛りつけるのが大変だった。

やっぱり朝早くから起きてお弁当を作るのは大変なので、大会の時などにお弁当を作ってくれるお母さんに感謝しようと思った。

お弁当がある日にお弁当を作ってくれてありがとう。  
いつもとてもおいしいです。

去年はほとんど家族の人にやってもらうことが多かったが、今年は全て一人で作ることができた。

あまり料理を作ることがなくて、どうすればいいかわからないところがたくさんあったけど、家族のおかげでスムーズに進めることができた。

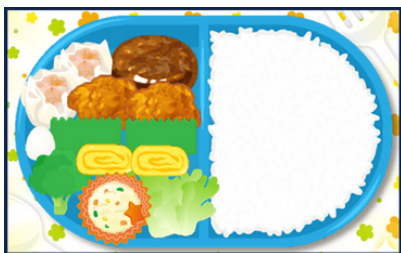
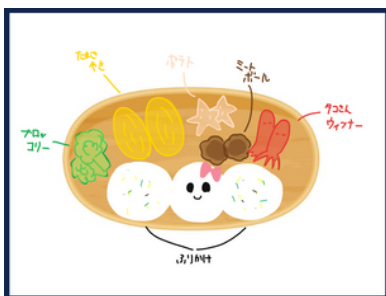
意外と洗い物が多かったり、お皿をたくさん使ってしまったり大変だったので、今まで作ってくれたことがすごいと思った。

分からない事だらけでたくさんサポートしてもらったけど、料理の楽しさを知れて嬉しかった。

1時間くらい時間がかかって、お弁当作りは大変だと思った。お弁当のある日に、そんなに時間をかけずに作ってくれるお母さんとかすごいと思った。

お弁当を作って料理の楽しさを知ったり、作るうえで家族と会話をしたりすることができて良かった。

いつも作ってくれるお弁当が、すごい手間がかかることを知ったので、感謝したいと思った。





# お弁当写真



# 保護者からの感想



(1年生)

- ・前の日から準備をして一生懸命お弁当作りが出来たと思います。片付けまで出来たら完璧でした。
- ・普段は全く料理をしないのでたまにはキッチンに立つのは良いことだと思います。おかずを1つ作るのに色々な工程があるのでどれだけ時間がかかるのか大変さを知ったようです。また、キッチンで子供と話す時間も、私自身も楽しかったです。
- ・見守りながらサポートするのは、ハラハラしましたが、自分の「食」について考える良い機会だと思います。普段食べている物の値段や材料、調理の仕方、手間など、実際に目で見て確かめて体験できたのではないのでしょうか。中学生に合った「食育」だなあと感じました。

(2年生)

- ・本人の大好きなから揚げをたくさん作り、朝食に食べ、父のお弁当も作ってくれました。去年よりも手際よく安心して見ていられました。
- ・イラストの計画から当日の完成まで、過程も親子で一緒に楽しむこともできて良い企画だと感じました。前日の下準備から当日早朝のお弁当づくりを通して、いつも『当たり前だと思っていたお弁当』がどれだけ『有り難いお弁当』なのか、少しはお弁当の有り難み、両親への感謝につながってくれたら嬉しいですね。学校へはこれからもお弁当の日を継続して行って欲しいと希望します。
- ・考案から調理まで自ら考えて、彩りも大事にして作っていました。おかずの唐揚げは前日の夕食に家族にも振る舞い、大変好評で本人も嬉しそうにしていたのが印象的でした。

(3年生)

- ・今年で3回目ということもあり、手際よく炒飯を作り、おかずも上手に弁当箱へ詰めていました。成長を感じます。
- ・中学校最後のお弁当作りはキャラ弁に挑戦し、かわいいお弁当を作ることができました。前日からの準備と当日のお弁当作り、手を抜くことなく、卵焼きも手慣れた様子で作り、納得のいくお弁当ができたと思います。
- ・買い出しから全部自分でやれていました、私たちのお弁当まで作ってくれて19日のお弁当はとても美味しかったです。

