

食育だより

Hot Lunch

2025. 12月

宝木中学校

今年度の「おにぎりの日」「お弁当の日」が終わりました。皆さんの中には、普段から手伝いをしたり、家族のお弁当を作っていたりする人もいて、その人たちにとっては何てことない日だったようですが、栄養や旬や環境について改めて意識できたようです。しかし、多くの人がいつもは用意してもらうお弁当。当日は、早起きしてがんばった人、前もって計画的に準備した人、お家の人に手伝ってもらった人、朝起きたら出来上がっていた人もいたようですが、1年生 93%，2年生 84%，受験生の3年生も 92%が何らかの形でお弁当作りに挑戦していました。

今回、お弁当を忘れた人は一人もいませんでした。凄いです！！

令和7年度 お弁当の日 12月9日（火）

1年生の目標



自分でご飯を炊いて簡単なおかずも1品は作ろう！



2年生の目標 自でご飯を炊くのはもちろん、おかず作りはステップアップに挑戦！



3年生の目標 これまでの活動をフルに生かして、自分で作るお弁当の完成版！！



お弁当の写真は、代表として、前期と後期の給食委員さんのものを載せました。

調理工程を記入し、材料を6つの食品群に分けました

◎ 調理の流れ・作り方（メモ）					
前日準備	当日	10分	15分	20分	25分
人参と大豆の炒め物 完成！	わかめを水でもどし、エキシ とりお味噌汁いじり、レシピ で加熱→完成！	魚を焼いて、下 れとあぶる れ完成！	おにぎりを1粒 弁当箱につめる		完成!!
小松菜 レンコンを ゆでる	タマネギ マヨネーズをまぜ て				

◎ お弁当の中身を群しく書いてみよう（含まれる食品群のところに食品名を書きバランスを確認しよう）					
料理名	主に体をつくる【赤】 肉・魚・豆・卵・乳	体の動きを整える【緑】 緑色野菜	主にエネルギー【黄】 その他の野菜・実物	糖類・いも・砂糖	油類
主食 おにぎり		のり じゅう	高菜 ゆかり	米	ごま油
主菜 しゃけとこまきの アチャモアス	しゃけ		れんこん レモン	さつまいも 砂糖	マヨネーズ
副菜1 人参と大豆の 炒め物	大豆 ツナ		人参		ごま油
副菜2 おひたし		わかめ かき	小松菜 エキシ のの		
その他 トマト みかん			トマト みかん		
牛乳 牛乳			牛乳 やさい		

お弁当箱の大きさ・調理方法・彩りなどの確認

お弁当タイトル	好物弁当	☆テーマの「旬」の食材で取り入れたもの ・りんご ・さつまいも ・ほうれん草
調理法	切る・あえる・ゆでる・煮る・炒める・焼く・レンジ・その他（ ）	☆環境のために工夫したこと（あれば） ・片づけるときに排水を減らすために油汚れを洗いながら流した。
お弁当箱の大きさ	500 ml	量の比率に○ ・3:1:2の黄金比 ・主食（米）が少ない ・副菜（野菜）が少ない
実際にのお弁当（写真）		入っている色に○ ・白・赤・黄 ・緑・茶・黒
		☆自己評価 今回のお弁当を100点満点で評価すると何点？ 80 点
		☆感想やがんばったことなど☆ ・教えてもらったりながらたけて、すべて自分で作ったので、高校でも実戦したい。 ・野菜が少なくなってしまったので、次は気を付けたい。 ☆おうちの方からメッセージ☆ すべて自分で作ることができました。 高校に行ても時々作ねば良いわ。

生徒の感想と保護者の方からのメッセージをほんの一紹介します。

★ 生徒の感想 ★

- 中学校で初のお弁当の日は主菜と副菜を1品ずつ自分で作ることができました。来年はもっと作りたいです。
- 料理が苦手だったけど、目標の自分でおかずを1品作ることができた。盛りつけも工夫してできた。
- 昨年より自分で作れるものが増えたのが良かった。来年は違う料理作りに挑戦していきたい。
- 朝早起きして作るのは大変だったけど美味しくできた。いつも作ってくれる家族と給食がありがたいと思った。
- 家族への感謝を改めて感じさせてくれたお弁当の日はとても良いと思った。積極的に手伝いをしようと思った。
- 9年間の最後のお弁当の日なので妹と一緒に作ることができた。満足したものができる。
- 高校生になったら、毎日は厳しいかもしれないけど、自分で作れるようになったので、時間があったら作りたい。
- 旬の食材を取り入れて9年間の知識を弁当にした！
- 頑張って作ったお弁当がこんなにおいしいのかと感じた。
- 作ってきたおかずをみんなと交換して楽しかった。

★ おうちの方からメッセージ ★

- 失敗もカバーできて6年生の頃よりもかなりレベルアップできました。来年もがんばってね。
- 調理の流れに気をつけながら上手に作れました。普段は忙しくて時間がとれないのですが、一緒に作れて楽しかったです。
- ほとんど自分で作っていて子供の成長がみられました。食に興味を持ててとても良い機会だと思います。
- 知らないうちに、おかずが冷蔵庫に作ってあり、うっかり食べようとしてしまいました！とても上手に作っていました。
- 普段ほとんどやったことのない料理を今回は頑張りました。将来の生活に役立てられるよう、またやってみてね。
- 想像以上に上手に作ることができて驚きました。とても成長を感じて、とても良かったです。
- 9年間の集大成になる良いお弁当ができました。これからもっと色々な食材に興味を持って食べられるように。
- 早起きして立派にお弁当作りができました。高校生になんでも作れるといいですね。

授業で作ったお弁当の計画やレシピ集を参考にして自立のための一歩を踏み出した人がたくさんいましたね。お弁当の日を充実した活動にするのは自分自身。ぜひ、将来の自分や家族のために役立ててくださいね。この活動で、何気なく食べている普段の食事が、健康と深く関わりがあることを知って、知識を実践できるようにと願っています。そして、いつも食事を用意してくれる人や、「食べられる」という環境に、感謝の気持ちを忘れないでください。当たり前のようと思うかもしれません、そうではないのですよ。保護者の皆さんには、大変お忙しいところをご協力いただきまして、ありがとうございました。✿