

令和4年10月と11月にお弁当の日へご協力いただきありがとうございました。

今回のがんばりカードと振り返りカードは児童が持つタブレットを活用して回答してくれた結果をまとめました。



14 セクション中 1 個目のセクション

「おにぎりの日」がんばりカード

このアンケートは、「おにぎりの日」の前に答えて、10月8日までに送信してください。
※「おにぎりの日」に作ったおにぎりの写真をかみ取りしてください。

【もくひょう】

じぶんや かぞくの けんこうをかんがえて
しよくじをつくるための きそを みにつける。



ごはんを しやもじで ちゃわんに よそったことがありますか。 *

☐ いつもやっている。

☐ やったことがある。

☐ やったことがない。

おにぎりをつくったことがありますか。 *

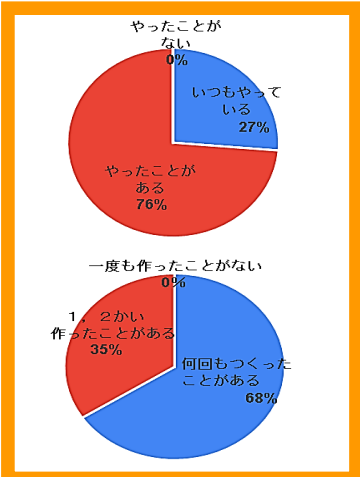
☐ なんかいもつくったことがある。

☐ 1、2かい つくったことがある。

☐ いちどもつくったことがない。

回答結果

中学年（3、4年生）の回答



やったことがない 0%

いつもやっている 27%

やったことがある 76%

一度も作ったことがない 0%

1、2かい作ったことがある 35%

何回もつくったことがある 68%

「おにぎりの日」までに、できるようになるう！

中学年（3、4年）

ごはんを しやもじで ちゃわんに よそり、自分の食べているごはんの量を知ろう

おにぎりをつくらなう！

●「おにぎりの日」の前までにできるようになるう。

チャレンジ1

ごはんを しやもじで ちゃわんに よそり、
自分の食べているごはんの量を知ろう

・たきたてのごはんを、しやもじで 上と下を ひっくり返すようにまぜよう。

・しやもじと ちゃわんを持って、ごはんを よそろう。

・おしつけず、ふんわり おいしそうに よそろう。

ごはんを しやもじで ちゃわんに よそれましたか。できたものに、チェックを入れましょ。

☐ たきたてのごはんを、上手にかきまぜることができた。

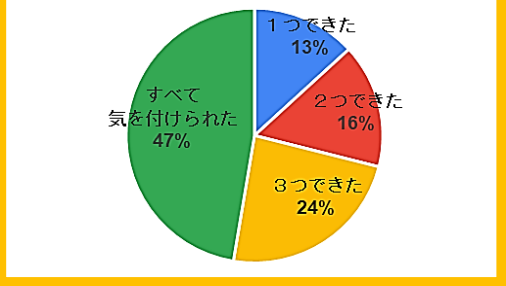
☐ ちゃわんを持ち、しやもじを使って、ごはんを よそうことができた。

☐ しやもじで、ごはんをおしつけずに、ふんわりと よそうことができた。

☐ 自分のいつも食べている量が分かった。

中学年（3、4年生）の回答

ごはんを しやもじで よそるとき、
4 つのことに気を付けられましたか。



1 つできた 13%

2 つできた 16%

3 つできた 24%

すべて
気を付けられた 47%

いつも食べているごはんの量を計ってみよう。

中学年（3、4年）

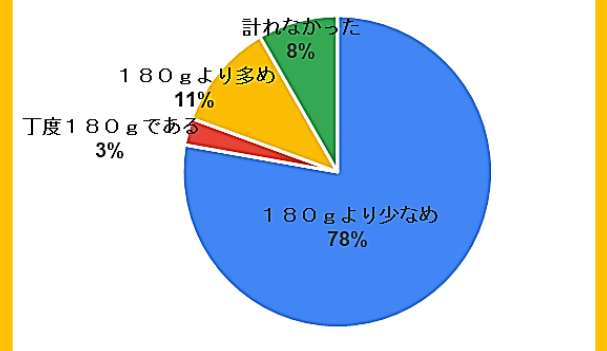
てきしたごはんの量は、1食 180g です。自分の量とくらべてみよう！

おうちに、計りがある人は、正かくに計ってみよう！

自分で、いつも食べているごはんは、何gでしたか。 *

中学年（3、4年生）の回答

おうちでのごはんの量を調べよう！



計れなかつた 8%

180g より多め 11%

丁度 180g である 3%

180g より少なめ 78%

残念ながら、給食で食べている基準のご飯の量より、家庭で食べているご飯の量は、78% の子どもたちが少なく、丁度よい量の子どもは 3% しかいませんでした。体の成長に合わせて、ご飯の量を増やすことが、お茶碗の大きさが変わらないとなかなか難しい面があります。これを機に、お子さんのお茶碗を大きなものへ新調してみてはいかがでしょうか！

おにぎりの日の前に、おうちでおにぎりを作ってみましょ！

おにぎりをつくってみよう！

おうちのひとと いっしょに おそわりながらやってみよう！

じぶんて、おにぎりをつくれましたか。 *

できたものに、チェックをいれましょ。

☐ ぜんぶ じぶんて つくれた。

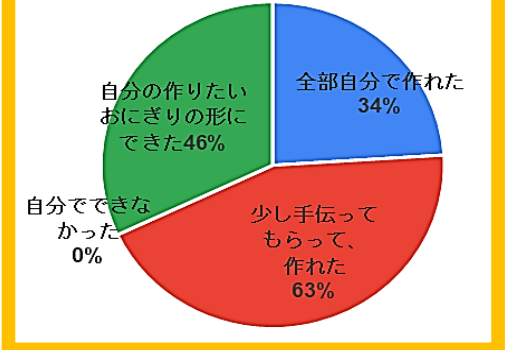
☐ すこして つだつて もらつて つくれた。

☐ じぶんて では できなかつた。



中学年（3、4年生）の回答

おにぎりを ぜんぶ じぶんて つくれましたか。



自分の作りたいおにぎりの形にできた 46%

全部自分で作れた 34%

自分でできなかつた 0%

少し手伝ってもらって、作れた 63%

では、10がつ6かの「おにぎりの日」にもっていく「おにぎり」は、どんなおにぎりにするのかをかんがえよう！

説明（省略可）

おにぎりのしめいは、たくさんあるよ！



おにぎりのなかに、なにをいれる？
おうちのひとと よくそうだんしてきめよう！（おにぎりのくのなまえをいれてね）

記述式テキスト（短文回答）

中学年の回答

1位	鮭
2位	わかめ
3位	こんぶ
4位	ツナマヨ
5位	梅干し
6位	たらこ
	のり
	ゆかり
	おかか
その他	いくら
	じゃこ
	そぼろ
	たまご
	えだ豆
	くり
	ごま
	さつま芋
	つけもの

おにぎりのかたちをきめよう！ *

☐ ていばんのさんかくおにぎり



☐ かわいいまるいおにぎり



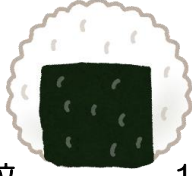
☐ じょうひんなたわらおにぎり



1位人気 19票



2位 14票



3位 2票



たくさんのおにぎりの真がありました。おうちの方と一緒に買い物へいくと、食べ物いろいろな発見があります。一緒に買い物へ行く機会を増やしてみるといいですね。