

お弁当の日の取組 高学年（5、6年生の回答から）

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、回答した結果をまとめました。

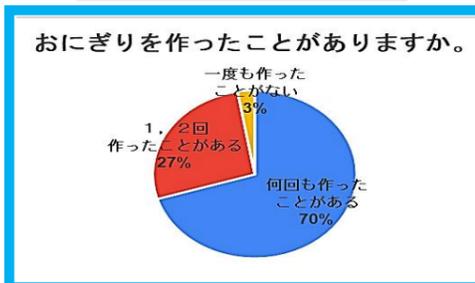
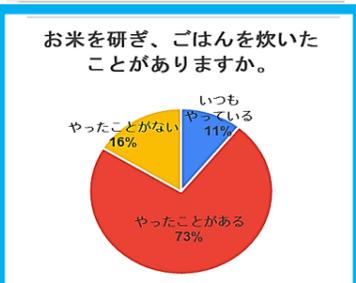


「おにぎりの日」がんばりカード



高学年（5、6年生）の回答

<p>お米を研ぎ、ごはんを炊いたことがありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> いつもやっている。 <input type="radio"/> やったことがある。 <input type="radio"/> やったことがない。 	<p>おにぎりを作ったことがありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 何回も、作ったことがある。 <input type="radio"/> 1、2回 作ったことがある。 <input type="radio"/> 一度も、作ったことがない。 	<p>おにぎり以外の料理を作ったことがありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 5種類以上レパートリーがある。 <input type="radio"/> 1、2種類 作ったことがある。 <input type="radio"/> おにぎり以外は作ったことがない。
---	---	--



「おにぎりの日」までに、できるようにしよう！

ごはんを炊いて、自分の食べているごはんの量を知ろう。

ごはんを炊くチャレンジしよう！

「おにぎりの日」の前までにできるようにしよう。

チャレンジ！ ご飯をたく

- 炊きたい米の量を正確に計ろう。
- 米をしっかりと研ごう。
- 米の量に合った水を入れて、炊こう。

おうちで炊いたごはんの量と人数

量	人数
1合	6名
2合	6名
3合	12名
4合	7名
5合	2名

米1合に対する水の量は、

お米1合は、150gです。このお米を炊くには、水200gが必要です。
(器の容量は必ず確認してください。)

これ覚えておくと、軽量カップや炊飯器がなくても、鍋でごはんを炊くことができます！！

おうちで炊いた米に対して、水は何g必要でしょうか。

炊くお米の量に対しての水の量の回答は、正答率 59% でした。

ごはんをおいしく炊くコツ（お米の研ぎ方や水加減など）を教えてください。

【あまり研ぎ過ぎない派】

- お米を優しく研ぐこと。
- 洗すぎないこと
- 米が傷まないようにあんまり研ぎすぎない
- 水を入れたときはあまり研がない
- 米粒を潰しすぎない・研ぎすぎない

【水少なめ派】

- 水を入れすぎない
- 水を少し少なくする
- 水を少なめ
- 新米は水を少し少なめ
- 新米は水を少し少なくする

【しっかり研ぐ派】

- いっぱい洗う（2）
- 洗う
- よく研いで、水加減をちょうどよくする
- お米の水をきれいに汚れを落とす
- しっかり研いだり、水の量をしっかり合わせた よく混ぜる

【きっちり派】

- 入れすぎないように何回も測って入れる
- できるだけ釜で米をといたときに出るゴミを流すこと
- 水の分量を間違えない

【水多め派】

- 水を多くする
- 水を180gより少し多めに入れた

【心を込める派】

- 心を込めて研ぐ
- 美味しくなるようにお願いする
- 愛情 愛情を込めてたく！
- いっしょうけんめいにつくる

【ちょっとした工夫派】

- 手を狼の手のようにして、8の字を描くようにして、研ぐ
- 炊く前に水に5分くらいひたす
- みりんなど入れて炊く
- 研ぎ汁をちょっと残す
- 第一関節までなどの工夫をしている
- 水を入れて炊く
- 水を入れて、しっかり給水させる

高学年（5、6年）

いつも食べているごはんの量を調べてみよう。

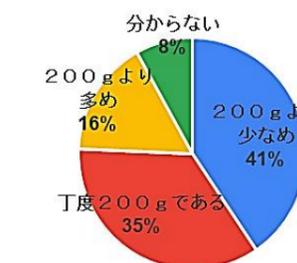
測ったごはんの量は、1食200gです。自分の量とくらべてみよう！

おうちに、計りがある人は、正かんに計ってみよう！

自分で、いつも食べているごはんは、何gでしたか。

高学年（5、6年生）の回答

おうちでのごはんの量を調べよう！



中学年（3、4年生）と比べると、家庭で食べているご飯の量が給食より少ない割合は、41%と半分でしたが、丁度よい量の子どもが増えてしまいました。

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もいいかもしれません！

ごはんの消費量を増やそう！

近年、日本のごはんの消費量が減っています。和食文化は、健康維持に最適で、平成25年にはユネスコ無形文化財に登録されました。和食の基本となるごはんを、これからしっかりと食べていくための工夫を考えてください。



【みんなに広める派】

- お米に関するポスターを作って興味を持ってもらう
- 和の心を忘れずに生活する
- 和食の良さを知ってもらう
- みんなに御飯を食べるように呼びかけて、ご飯を食べてもらう
- 美味しさを伝える

【自分で作る派】

- 自分で和食を調べて作る
- 作れば良いんじゃないの？

【無駄にせず、残さず食べる派】

- 好き嫌いをしない
- 残さず食べる（3）
- 給食とかで自分が食べれる量をよそってもらう
- 無理しないで、食べれる分だけ食べる
- お米を無駄遣いはしないように

【ごはんの回数を増やす派】

- 朝にもご飯を食べるようにする
- パンを買わないでご飯をいっぱい食べる
- パンや麺などもよいが元気がよくお米を中心的に食べる
- 麺やパンなどは食べてもよいが、毎日ではなく、程々にする
- 朝、昼、夜食べる おにぎりを持参して外で屋食を買わない
- 米粉パンにして食べる

高学年（5、6年生）の回答

おにぎりの日の前に、おうちでおにぎりを作ってみよう！

おにぎりをつくってみよう！

おうちのひとと いっしょに おそわりながら作ってみよう！

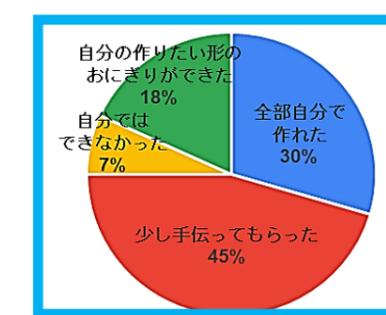
じぶんで、おにぎりをつくれましたか。

できたものに、チェックをいれましょう。

- ぜんぶじぶんでつくれた。
- すこしてつづけてもらった。
- じぶんでできなかった。



おにぎりをぜんぶじぶんでつくれましたか。



高学年の回答

1位	鮭
2位	わかめ
3位	ツナ
4位	こんぶ
5位	おかか
6位	梅干し
7位	塩
その他	そぼろ、いくら、ゴマ塩、ゆかり、ふりかけ、青のり、青菜、唐揚げ

おにぎりのかたちをきめよう！

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 29票

2位 6票

3位 2票

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。

おにぎりをつくったときのきもち♡
おんせいにうりよくもできます。

おにぎりをつくったときのようすや、きもちなどをおしえてください。
記述式テキスト (短文回答)

高学年 (5、6年)



教えてくれたみんなからの気持ちから・・・

- 楽しかった (5) ♪
- 美味しくできて良かった
- 上手に作れて嬉しかった (3)
- 作りたい形ができて嬉しかったです
- 自分の好きな具材をちゃんと入れられて嬉しかった
- お母さんも手伝ってくれたから嬉しかった
- あつかった (5)
- 炊きたてのご飯だったからあつかった
- 炊いたすぐに、握ったから温かった
- 熱くて難しかった
- 少し大変だった (2)
- ちょっとむずかしかった
- おにぎりを握るときうまく三角にするのが難しかった
- 形が変になったりご飯がベタベタしたりした
- 三角にするのが大変だった
- 難しくて形が上手にいかなかったことが悔しかった
- お米は、日本の食文化だから1粒も落とさないように作ることを心がけた
- おにぎりをつくるだけでも、少し疲れたのに、普段お母さんたちはもっとすごい料理を作ってくれているので、すごいなと思い、感謝の気持ちを伝えたくちゅと思えました
- 自分が作った料理を人から美味しいと言われるのはこんなに嬉しいのだと感じました
- 作っているときに早く学校でおにぎりを食べたいと思った
- うまそう

おにぎりの日の給食の食材を、3色のグループに分けてもらいました！

食べ物ははたらきによる3色のグループを知ろう！
おにぎりの日の給食の材料を、3色のグループに分けてみよう！

高学年 (5、6年)

三色食品群

たんぱく質は体のエネルギーに役立ちます！

ビタミンA、C、食物せんいも多く含むのでいっしょに食べよう！

10月6日「おにぎりの日」の給食 (参考)



使用食材)

ごはん, 片栗粉, サラダ油, 鶏肉, わかめ, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, 春雨, ぶなしめじ, 白菜, りんご

体をつくるものになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもとになるもの
鶏肉	キャベツ	ごはん
わかめ	にんじん	片栗粉
	ほうれんそう	サラダ油
	ぶなしめじ	春雨
	白菜	
	りんご	

正答率 5.40% 正答率 10.80% 正答率 10.80%

残念ながら、使用した食材を3色のグループに正しく分けられた人の割合は、1割ほどとなりました。確かに、春雨や片栗粉、ぶなしめじ、わかめなどは、分類するのに難しい食材です。しかし、食品のグループ分けは、健康的なバランスの良い食事を考える上で必要な知識です。この結果を受け、今後は、食品の3色のグループ分けについて、触れていく機会を増やしたいと思います。

「おにぎりのひ」ふりかえりカード

このアンケートは、「おにぎりのひ」のあとにご記入ください。

「おにぎりのひ」について、おしえてください。

じぶんをつくったおにぎりを、まっしうよくといっしょにたべたときのきもちや、おうちのひとといっしょにおにぎりをつくったときのきもちをおしえてください。

おいしくなれ！

• 今回は、時間が少しかかってしまったので、次回はもう少しスピードを上げたいです。自分で作ったおにぎりはやっぱり美味しかったです。

• おにぎりを皆でにぎっていた

• おにぎりを三角にきれいにできた

• 三角に握るのが難しかった

• 自分で作ったおにぎりを早く食べたいと思った

• 頑張って美味しいご飯を炊けた

• 楽しかった (5)

• すごく美味しく楽しかったです

• 楽しくおにぎりを作れました。楽しかったです

• 少しふりかけをかけすぎてしまったけれど、きれいなおにぎりを作ることができました

• 自分でおにぎりを作ったのは久しぶりだから楽しかった

• 作るときあつかった

• 米熱かった

• おにぎりが熱かった。米を研いだりおにぎりを握ったりするのが難しかった

• 朝早起きするのが辛かった

• 朝パタパタしているときにお母さんに書いてもらった作り方の紙を見ながらきれいに作れた ありがとう

• みんなそれぞれおいしそうなおにぎりを持ち寄っていたけど、私のが1番！

• 大変 作るのが大変だった

• のりを巻くのが難しかった

～高学年 (5、6年生) のおにぎりの日を終えた感想～

- お母さんから握るときのコツなどを教えてもらいうまく握れました
- おにぎりを握るのは簡単だった
- おにぎりはとても美味しかった
- お母さんと一緒におにぎりを作った
- いつもよりうまくできたと思います
- 自分で作ったおにぎりは一番美味しく感じた
- 自分で作ったおにぎり、とても美味しかったです
- 美味しく出来たて 自分で作ったのでいつもより美味しかったです
- とても美味しくできました
- 美味しかった おにぎりの具材を選ぶのに迷っていた
- 材料を準備したのはお母さんだけと自分で作った。でも形が上手にできなかった
- 簡単だった (2) ・ うまく作れた (3)
- いつもより早く起きました。そして、うまく作れました
- 自分で作った 朝起きるのが大変だったし、少し大きめだった
- 去年より少し自分でできることが多くなりました

昨年までは、用紙での回答としていたので、なかなか全員のコメントを載せることができませんでした。今年度はタブレットでの回答とすることで、全員のコメントをまとめることができました。わたしの印象では、用紙での提出よりも、しっかりとコメントが多いように感じました。

今回のおにぎりの日を通して、おにぎり作りをお家で何回も練習したり、おにぎりを家族の分まで作ったりと、おにぎりを持ってくる日は1日でしたが、自分と家族の健康を考え、食事について改めて取り組む機会をたくさん作ってくださったことが伺えました。ご協力いただきありがとうございました。

健康について考えよう！

秋休みの間に、おにぎり以外の料理にチャレンジしよう！

説明 (省略可) 高学年 (5、6年) チャレンジした料理)

家族の健康を考えて、料理を作れると素晴らしい！

チャレンジ4 自分で作れる料理のレパートリーを増やそう。

料理には、いろいろな方法があります。

茹でてから和えるや焼く、炒めるなど、簡単な方法から、チャレンジしてみましょう！
作りたい料理を決め、必要な材料をそろえてから、料理を始めよう！

卵焼き (7) スランブルエッグ (2) 豆腐の味噌汁 (2) スープ (2) ほうれん草のおひたし (2) 目玉焼き チンジャオロース エビイカチリ サバと野菜のチーズ煮 麻婆豆腐

グラタン カレー ご飯 パンを焼いた 自家製ハンバーグ ソーセージ サラダ ゆで野菜 ナムル ふりかけ

とてもたくさんの料理にチャレンジできました！

健康のために、塩分をひかえた。(目安：一人当たり1食 3g以内)

健康のために、野菜を多めにした。(目安：一人当たり1食 120g以上)

健康のために、油をひかえた。(目安：一人当たり1食 4g以内)

健康のために、食事のバランスを考えた。(主食・副菜・主菜 = 3 : 2 : 1)

健康

家族のための料理をつくる時、健康のために工夫したこと

食事のバランスを考えた 60%

油を控えた 55%

野菜を多めにした 45%

塩分を控えた 50%

その他に、健康を考えて工夫した点があったら、教えてください

- 野菜を食べる
- 栄養補給する

「おにぎりの日」へのご協力 ありがとうございます。
これからも、おうちで、いろいろな料理を作ってみてくださいね。

タブレットから送ってくれたおにぎりの日当日のおにぎりの写真を、昇降口前に掲示しています。ぜひ、お立ち寄りの際に見てください



【もくひょう】
自分や家族の健康を考えて 食事を作るための基礎を身に付ける。



今回のおにぎりの日の取組は、たくさんのコメントや資料を残すことができました。ご協力ありがとうございました。