



お弁当の日 特別号

令和4年度

宇都宮市立豊郷中学校

今年度の「豊郷なかよし弁当の日」は 10月19日に「おにぎりの日」、11月24日に「お弁当の日」として実施しました。保護者の皆様にも、献立のアドバイスや食材の買い物、そして準備や調理…様々な形でのご支援をいただきまして大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

今年度のテーマが「栃木県や地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう」でした。計画は担任の先生、司書の先生、栄養教諭で授業を行い、お弁当作りについて説明をしました。図書室のレシピ本やタブレットを活用し、献立作りを頭を悩ませながらも真剣に取り組む様子が見られました。

保護者の方々の温かいご支援・ご協力のおかげで、当日は全員素敵なお弁当を持参し、笑顔あふれるお弁当の日となりました。そして、真面目に取り組む豊郷中の子どもたちに感激しました！

振り返りには、真剣に取り組んだからこそたくさんの感想が書かれていました。各学年の生徒の感想の一部をご紹介します。

3年生

- ◆今回は洗ってもらうこととかは親に手伝ってもらいましたが、調理はほぼ自分でやったので弁当に愛着がわきました。
- ◆前よりも美味しく唐揚げを作ることができた。また、彩りや配色に気をつけて具材を弁当箱の中に詰めることができた。
- ◆お弁当を作るの大変さが改めてわかりました。また、自分で作ったものは少し失敗していても案外美味しいことがわかりました。
- ◆昨日の夜のうちに作っておいて、朝は短時間で美味しく作ることができました。弟も小学校でお弁当を持っていくので、誰が何を作るかや献立をよく考え、話し合いました。美味しいお弁当ができ、良かったです。
- ◆お弁当に詰める作業はセンスが問われるので、芸術家のようにやりました。
- ◆ササミカツは揚げていた途中でチーズが出てきて揚げるのが難しかったけど、お弁当全体のバランスを考え彩りをよくできたから良かった。きんぴらごぼうは保存が効くので、前日に作っておいた。ごま油で焼くとやっぱり美味しいんだなと思った。
- ◆改めてご飯を作るときの大変さやいろいろな思いがあって作っているんだな一と思いました。
- ◆親の大変さを改めて実感しました。献立も毎回毎日違うものを考えて、僕らのために作っていることに感謝です。
- ◆高校生になると給食がなくなりお弁当になるので、これを毎日続けるのは大変だと思った。兄や自分の分のお弁当を毎日作っている母親がすごいと思った。
- ◆自分が食べたいものだけでなく、兄弟と考えて効率を図って、栄養バランスを考えたり、彩りも考えると、美味しい弁当が作れるんだなと思った。
- ◆一食分の弁当を自分で考えて準備するのはとても大変でした。実際に作る以外にも下準備がたくさんあって改めて感謝しなければいけないと感じました。

2年生

- ◆二年生になり本格的にお弁当を作った（火を使ったり）火加減やどのくらい切ればいいのかかわからないことがたくさんあったけど、とても美味しいお弁当になった。
- ◆お弁当の材料や献立を考えるのも大変なのに、料理したりお弁当箱に詰めるのも難しかった。お母さんは、部活の大会の時に大変なのに毎回作ってくれて、これからは感謝の気持ちを込めて完食しようと思った。
- ◆去年よりもだいぶ調理時間が短くなってスムーズに調理できたので良かった。親は、大変な調理を毎日やっていてすごいなと思った。
- ◆前の日に仕込みをして、朝早く起きて、作って、詰めたりしてお弁当作りの大変さがわかった。これからも感謝を忘れないようにしたい。
- ◆作り方だけを見ると簡単そうに見えても実はとても難しいことなんだと改めて感じました。また、作っているときに段取りが悪いと言われたので先のことを考えながら料理をしていかなければいけないということに気が付きました。これから料理をするときには段取りをしっかり考えてやろうと思いました。また、こんなに大変なことを毎日してもらっているのもっと感謝しようと思いました。お弁当を作るのはとても大変だったけど献立を考えたり、作ったりするのはとても楽しく、自分で作ったお弁当はとても美味しかったです。
- ◆今回はほとんど自分で作ることができました。学年も上がり調理の仕方もうまくなっていたので見栄えよく作ることができました。地域の食材を使った料理を作ると自分の地域にはこんなにも美味しい材料があるんだと、自分で考えて作って改めて学ぶことができました。お弁当は作る人の気持ちが大切だということも改めて感じました。

1年生

- ◆やっぱり難しかった…お母さんのスゴさがわかった！！いつもありがとう！！
- ◆地域の食材を使うことで地域でどのような食材が作られているのかを知ることができて良かった。
- ◆お弁当の献立を考えることが大変だと思いました。自分で計画を立てた内容の食べ物を食べると美味しいです。みんなで食べたお弁当をとても美味しかったです。
- ◆朝早く起きて自分で作ったお弁当は、やっぱり美味しかったです。でも、大変だったので、毎朝朝食を作ってくれているお母さんのありがたみがわかりました。
- ◆お弁当があるときの準備が大変なのが、改めて知りました。また、お母さんたちが作って当たり前ではない事も知りました。
- ◆今回は、冷凍食品を一個も使わずにお弁当作りをした。大変だけど親と話す時間が楽しかったりしてとても良かった。
- ◆いつも親に当たり前のように作ってもらっていたけど自分で作ることによって、その大変さや、ありがたみを改めて感じる事ができた。苦戦することも少なからずあったけど、それ以上に作ることでできた喜びや美味しかったなどの嬉しい感情が勝ったため、また機会があれば作りたいと思った。
- ◆作る順番やご飯は熱いからよそっておくなど調理に適切な順番を考えお弁当作りをすることができました。また、ついでに家族のお弁当も作り計3個のお弁当を作りました。お弁当を作る大切さを知ったので、積極的にお手伝いをもっとしていきたいです。

「食育」は一日で伝えられるものではありません。小中学校9年間を通して「お弁当の日」を実施することによって、実践の機会を作り、食への関心を高め、感謝の心を育むことにつながっていると改めて感じました。

1年生にとって中学校で初めてのお弁当の日。中学生になり少しずつでも自分で頑張ろうという姿勢が印象的でした。食の大切さを実感できる中学校生活を送ってほしいと思います。

2年生は、日頃から積極的に家の手伝いをして、経験を重ねていってください。来年の3年生でのお弁当の日も楽しみにしています。

集大成の3年生。中学校卒業後も、今まで学校で学んだことを自分の食生活に生かして、心身ともに健康に過ごしてほしいと思います。みんな、頑張り！！

