



お弁当の日 特別号

令和5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、11月21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

- ◆自分で自分の食事を作ったことで、大変さなどを知ることができ、日頃作ってくれている人への感謝の大切さを感じることができました。また、お弁当作りを通して、食への関心も高まったと感じました。
- ◆毎日の給食がどれだけありがたいものなのかがわかった。
- ◆兄弟で同じおかずをすることによって、作業効率が上がり、時間を余らせて作り終わりました。また、前日から仕込むことで、朝急がなくても、万が一寝坊したとしても、間に合うように工夫しました。
- ◆栄養バランスや、食材の色（赤を加えたり）だったり、お母さんは工夫してお弁当を作ってくれていたんだと感じた。朝早くからお弁当を作るのは大変でした。
- ◆料理は楽しくて、自分で作ったものはさらにおいしくなった。
- ◆今年は、去年よりもたくさんの料理を作ることができました。一食分の献立を考えるのは大変で、毎日考えている方々はすごいと思いました。材料の関係で考えていた献立と作った料理が少し違ってしまいましたが、直前で対応ができることも大切なのだと思いました。
- ◆親は毎日お弁当を作っているのが大変だなと思った。これから他人が作った食事を食べるときは感謝の気持ちを持って最後まで食べたい。
- ◆栄養バランスや味を考えてお弁当を作ったりすることで自分で作って食べることができたので自分で一食分の食事を自分で作れるようになってみたい。
- ◆親が弁当を作ってくれるというありがたさを改めて感じました。日々のことを当たり前だと思わず、感謝して生活したいと思いました。
- ◆地域でとれる食材を使った。彩りのある食材＋栄養のある食材を使うことができた。中学校最後のお弁当を自分で作れて良かった！普段お弁当や給食を作っている人の大変さに気がついた。
- ◆お母さんに感謝しないといけないと思いました。最初から最後まで大変だった。
- ◆自分で食材を何にするのかを考えて買い物に行くことができた。地域の食事をふんだんに取り入れた献立を考えることができました。
- ◆とても美味しいものが作れた。二人兄弟がいるため、効率よく作るために3人で考えてから調理することができました。お弁当作りは今後の生活にも役立たせていきたいと思いました。

2年生

- ◆地産地消することができ、彩りのある食材をつかうことができてよかったし、美味しかった。
- ◆朝早く起きるのも、料理を作るのもすごく大変でした。それを今までたくさんやってくれていたお母さんに感謝したいです。また、これからの部活動でのお弁当箱でも自分で洗ったり、自分で詰めたりしてあげたいです。
- ◆早起きは苦手なので大変だったけど、去年より作れるおかずが増えてよかった。
- ◆献立を考えるのが楽しかったし、すごくおいしかった。自分で作ったら、より美味しい！！
- ◆一から作ってみると苦労することが多く、いつも給食（ごはん）を作っている調理員さんや親に感謝の気持ちがいっぱいになりました。
- ◆調理実習のあとのお弁当作りだったので、習ったことをもとに、栄養バランスや彩どりなどを考えて作ることができました。
- ◆朝早く起きるのが大変だった。栃木県産の材料を使って作ることが出来た。おかずは1個15分くらいで作れて短い時間で簡単に作れた。最初から最後まで全部一人で作ることが出来た。
- ◆去年よりクオリティが高くでき、赤や黄色の食材を入れたので彩りが良くてきた。栄養バランスよく献立を考えるのが難しかったです。
- ◆冷蔵庫にある食材で頑張った。美味しかったし、楽しかった。
- ◆前回より手際よく作ることができた。彩りや栄養バランスを考えて作れて、ほぼほぼを自分で作ることができた。彩りや栄養バランスを考えて献立を考えることができた。また、妹と献立を同じにして効率を良くした。
- ◆お弁当を作るのにはこんな下準備が大変なんだなって思った。いつも何事もなくやってくれているお母さんに感謝したい気持ちになりました。地域の食材をとりいれるのは難しいなと思った。
- ◆去年は自分の好きな食材だけを詰めて、全体的に茶色っぽい弁当になってしまったが、今年は彩りにも気を配って、苦手なブロッコリーを詰めた。自分で茹でたブロッコリーはいつも食べるブロッコリーよりも少しだけ美味しい気がした。

1年生

- ◆親が当たり前のようにやっているご飯を作るという作業は、こんなにも大変だと知らなかった。今回、今までのお弁当の日の中で初めてお弁当を自分で作ったので、その気持ちがわかった。これからは小さなことでもいいので親のごはん作りを手伝っていきたい。
- ◆頑張って献立を考えるのが難しかったです。また、栃木の食材はいろいろあるんだなということがわかった。
- ◆一日のお弁当を考え、作るのは難しかったです。一品をつくるのに思ったより時間がかかりました。お弁当箱を洗うまでしっかりやりたいです。
- ◆日頃料理の手伝いはしてるが一人で作るとなるとやっぱり難しい。こうみると家の人は毎日作ってくれててありがたい。
- ◆お弁当の彩りや栄養を考えることはとても大切だと思いました。そして、それぞれの食べ物にそれぞれの栄養素が詰まっているので、たくさんの食材を使うことで、彩りもよく、栄養バランスも取れる良いお弁当が作れることがわかりました。
- ◆食べ物を作ることが、どれだけ大変かわかりました
- ◆小学校のときに比べてできたことが増えた。自分で料理を考えられた。
- ◆お弁当を作ることはとても難しく、作るのに時間がかかりました。でも、お弁当を作ることはとても楽しかったので、また作りたかったです。
- ◆お弁当作りは本当に難しく経験が大切だと母のお弁当作りを見て感じました。また、沢山のメニューがあるのもっといいと思いました。◆唐揚げを揚げるときが一番ドキドキした。

「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。

