



# 森山中 食育便り《お弁当の日特集号》

令和7年3月21日

(発行者: 森山中学校 栄養教諭 小野)



今年度、「自分で作るお弁当の日」を2回実施しました。保護者の皆様には、朝早くから、ご支援、ご協力いただき、ありがとうございました。お弁当作りという体験を通して、達成感を味わうとともに将来につながる生きる力を身に付けることができたのではないのでしょうか。

子どもたちの感想（お弁当作りの振り返り）と保護者の感想の一部を紹介します。

【参考: 第1回(12/18)のテーマ・・・旬の食材を味わおう  
第2回(2/21)のテーマ・・・食品ロス削減に取り組もう】



### ◆◆◆◆◆【お弁当作りの手順とポイント】◆◆◆◆◆

1. 献立を考える
  - ・主食、主菜、副菜を決める。
  - ・味付けや調理方法が、偏らないようにしましょう。
  - ・色合いや季節感を考えよう。
2. お弁当を作る
  - ・手間がかかる料理は、前日から下準備をしよう。
  - ・朝は時間がないため、1～2品の調理にしよう。
3. 弁当箱に詰める
  - ・主食：主菜：副菜が3：1：2の割合になるように詰めよう。
  - ・持ち運ぶときに料理が動かないように、きっちり詰めよう。
4. 後片付け
  - ・使った弁当箱は、自分できれいに洗おう。

### ◆◆◆◆◆【挑戦レベル】◆◆◆◆◆

	(第1回)	(第2回)
A. 作ってもらったおかずを弁当箱に詰める	13.6%	7.6%
B. 家の人と一緒に作る	34.5%	21.7%
C. 好きな味のおにぎりを自分で作る	2.7%	9.8%
D. おかずを一品、最初から最後まで自分で作る	31.8%	39.1%
E. 献立を考えるとところからすべて一人でする	17.3%	21.7%

### 【テーマについて】生徒振り返り

- ・「食品ロス」を減らす目的で、前回よりは、取り組みやすく感じた。
- ・食品ロスを減らすことは大切だと思った。
- ・早く食べるものは、手前取りしていこうと思った。
- ・食品ロス削減の取組をしたら、心も気持ちよくなった。
- ・余った野菜を使って作るのは大変だったけど、うまくできたのでよかった。
- ・食べられる量だけ作ったり、前の日の残り物を使ったりして作ることができた。

### 【レベルについて】生徒振り返り

- ・次回は、レベルを上げて作りたい。Eをできるようにしたい。
- ・1回目よりも工夫することができたので、これからはいろいろな物をつくることができたらよい。
- ・2回目は、自分で献立を立てられたからよかった。
- ・自分が決めたレベルを達成することができた。



### 【自分で作ることにについて】生徒振り返り

- ・ご飯を作る大変さがわかったし、時間もかかるから、感謝しないといけないと思った。これからは、時間があれば手伝いたい。
- ・家族の気持ちを理解することができた。これから高校生になるので、自分で作っていこうと思った。
- ・お弁当のおかずを決めて1から作って、お弁当に詰めるまでをお母さんたちがしているのはすごいなと思った。
- ・最初から最後まで自分で作る事ができたので、これからなるべく自分で作っていこうと思った。
- ・お弁当の日じゃなくても、手伝ったり、自分で作ったりしたい。
- ・こんなに朝早くから起きて、親の大変さがわかった。
- ・普段しないから、いい経験になった。
- ・料理のレパートリーが増えた。



### 【保護者の感想】

第1回：有意義であった 58.0%    どちらでもない 32.0%    有意義とは言えない 10.0%  
第2回：有意義であった 63.9%    どちらでもない 25.0%    有意義とは言えない 11.1%

- ・一緒にメニューを作るところから始まり、普段はたずねない味付けについても興味を持ったりして少しずつ手際もよくなり、上達していく姿が見られてよかったですと思います。
- ・自分でメニューを考えて、材料をそろえ、調理することを楽しんでいたようです。朝もいつもより早く起きていました。完成するまでよく頑張りました。この経験を将来に役立ててほしいと思います。
- ・これから自立するであろう子どもたちには、凄く良い取組だと思います。誰かがしてくれるのが当たり前ではないことを学べたのではないのでしょうか。自立、学び、感謝を感じてくれたらいいですね。
- ・1週間くらい前からおかずを決め、計画的に取り組んでいました。当日、できあがったお弁当を家族に披露する顔は、とても誇らしげでした。次回もまた頑張りたいそうです。
- ・今回も全部自分でというのは無理でしたが、野菜の下準備から始めて一緒に出来ました。いつもはなかなか起きてこないのですが、珍しく早起きしておにぎりを握るところからお弁当箱に詰めるまでを自分でやる姿に成長を感じました。楽しかったです。
- ・普段全く料理をしない子でしたので、よいきっかけになりました。だし巻き卵を一人で作れるようになりました。
- ・朝からは起きれないので、夜のうちに作れるおかずは作らせました。寒い時期だったので良かったです。
- ・冷食も利用しながら、母も一緒に作って協力してできました。回数は、2回ではなく1回にしてほしい。
- ・どのレベルにする？という話から始まり、朝が弱いので、自分の好きな具材のおにぎりを作りたいとのことで取り組みました。前回は全く作らなかったので、大きな一歩だなと感じました。
- ・3年生は、受験勉強で遅くまで起きているので、早起きさせるのはかわいそうだと思います。時期を考えて実施してほしい。
- ・朝から自分で作るのは、親の負担が大きく大変だった。宿題として、晩御飯を作るなどの方が親も余裕が持てると思う。
- ・前日に習い事があり、宿題・下準備もありといつもより寝る時間が遅くなっていました。そして、いつもより早く起きないといけないため、寝不足で登校しました。授業に集中できているか心配です。前日は、宿題を出さないように配慮していただけると助かります。
- ・朝は忙しく余裕がないので、台所に立たれると困る。子供が積極的ではない。
- ・取組は、良かったと思いますが、子供本人が作る意欲がなく、ほとんど親が作った。



いろいろなご意見をいただき、ありがとうございました。次年度の取組について検討する際の参考にしたいと思います。