

平成24年度 宮崎県立高城高等学校「高城版 弁当の日」

推進組織：家庭クラブ

1「高城版 弁当の日」の目的

弁当作りをとおして食事について親子で共に考える機会を創出し、食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的とし、自分の健康を考え判断し実践できる生徒を育成する。

2「高城版 弁当の日」のテーマ

- ・1学期 7月17日(火) 「色あざやかなお弁当」
- ・2学期 12月17日(月) 「地産地消をとりいれたお弁当」
- ・3学期 3月21日(木) 「冷凍食品を使わないヘルシーなお弁当」

3 実施計画(概要)

日 程	内 容
5月14日(月)	家庭クラブ委員会テーマを決める。
6月21日(木)	家庭クラブ総会・弁当の日に向けての講演会 講演会講師 釜揚げうどん「ふなや」店主 船ヶ山清史(ふなやまきよふみ)氏 演題「弁当の日をとおして見えた親子の絆」
6月22日(金)	家庭クラブ委員会 「弁当の日」や「弁当料理講習会」についての PRポスター作成(美術部に協力依頼)
6月25日(月) ～28日(木)	啓発活動及び弁当についての学習 生活情報科の弁当の調理例を掲示、弁当の調理実習
6月25日(月) ～29日(金)	「弁当の日」に関する朝の集団読書をとおして「弁当の日」の意義を理解する
6月26日(火)	保護者向け文書配布
7月2日(月)	弁当計画カードの提出
7月6日(金)	弁当料理講習会の試作・家庭クラブ委員対象
7月9日(月)	弁当料理講習会
7月17日(火)	「弁当の日」の実施
12月17日(月)	2学期の弁当の日
3月21日(木)	3学期の弁当の日

● PR用ポスター



4「高城版 弁当の日」に向けての朝の集団読書

「弁当の日」に向けて意識を啓発する資料を読み、(佐藤剛史著より抜粋を全校生徒に配布)、弁当を作る意義を養う。読書後は、毎日の成果目標を定め、弁当のおかずの献立計画カードを記入する。

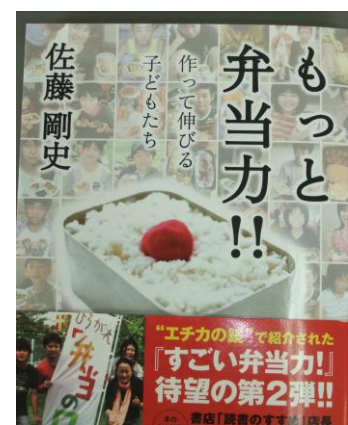
・成果目標

月 日	曜	目 標
6/25	月	主菜(メインのおかず)
26	火	副菜(野菜・いものおかず)
27	水	副々菜(野菜のおかずやデザート)
28	木	弁当計画カード(完成予想図)
29	金	弁当計画カード(完成予想図)

●佐藤剛史著「すごい弁当力！」



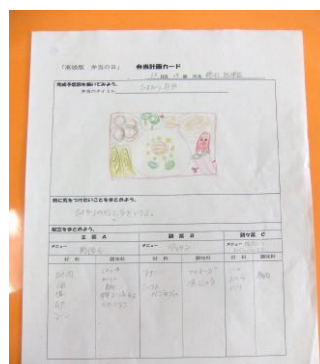
●佐藤剛史著「もっと弁当力!!」



●集団読書の様子



●弁当計画カード



5「弁当の日」に向けての講演会

釜揚げうどん「ふなや」店主 船ヶ山清史氏



6「高城版 弁当の日」啓発活動

●図書館のおすすめの本



●家庭クラブによる弁当料理講習会



7「高城版 弁当の日」当日の様子



8「高城版 弁当の日」感想

●生徒

- ・去年の弁当の日は、少し母に手伝ってもらったので、今回は全部自分で作ろうと決めていました。でもご飯を炊いたり、皿洗いはしませんでした。母は毎日私と父の弁当を作ってくれます。今回弁当を作ってみて改めて弁当を作るのは大変だな、感謝しなくてはと思いました。このことを忘れずに、毎日、母、父に感謝してお弁当を食べていきたいです。
- ・今回のお弁当の日では、前回のお弁当の日よりもっと力を入れて頑張りました。朝の時間は、いつも大変なのにお弁当を作るなんてもっと大変だろうと思っていましたが、ちょっと早く起きたら作ることができました。これを毎日母に作ってもらっていたので、とても感謝したいなと思いました。次回は、みんなが驚くような弁当を作れるようにたくさん練習しておこうと思いました。
- ・今回の弁当の日は1から自分で作りました。おかずの入れ場所を何度も迷ったり、何をすれば栄養によいか、バランスがとれているかとても悩みました。私は、今日しか作っていないのに、母は毎日、違うおかずや栄養バランスを考えていることにとても感動し、とてもありがたく思いました。自分が作ったお弁当は、味がうすいのもあったけど、なぜかお昼がとても楽しみでした。

●保護者

- ・前日の夜から準備したり、朝早く起きて作ったりと大変そうでしたが、母の大変さが分かったのだらうと思いました。とてもおいしそうに出来ていました。
- ・かわいいキャラ弁ありがとう。昼食は仕事場のみんなに自慢しておいしく食べました。今度はお母さんも負けずにキャラ弁に頑張ってみます。
- ・今回のお弁当はリクエストをちょっとだけ手間のかかるものにしました。私の好きな物を作ってもらいました。エビチリも前夜から下ごしらえが殻をむき背わたを取り、酒で洗ってと大変だったようですが、今回もバランスの良いすばらしいお弁当を作ってもらいました。幸せでした。ごちそうさまでした。
- ・子どもが小さい時に一緒にお弁当を作った事を思い出しました。なつかしくて写真を撮りました。
- ・自分でメニューを考え、買い物に行き、調理することが弁当の日がなかったら、何も感じることもなく過ぎていたかもしれません。何事も経験することが大切だなと改めて思いました。
- ・朝早く起きて試行錯誤して作っていました。あ～眠いといいながら、お母さんいつもありがとうね。大変やね。ということばが出ました。よかった!! 親の気持ちにも気づいてくれて。ほんと、弁当の日に感謝でした。

9 おわりに

去年より始まった弁当の日。生徒達は毎回楽しみにしている。また、職員も全員、手作りの弁当を持ち寄り、盛り上げてくれる。今年度は年間3回の弁当の日を計画している。弁当づくりをとおして、親への感謝食の大切さ、作る事の楽しさ、食べることの喜びを感じてもらえるような弁当の日にしていきたいと思う。

●弁当の日の写真の掲示

