

# 「弁当の日」の取組

西都市立穂北中学校

## 目標：一人でお弁当を作れるようになろう



### <主旨>

- ① 自らの「食」に目を向け、作り手や食材等への感謝の心を育てる。
- ② 食事を自ら調理・選択できる実践力を培う。



### <保護者のみなさまへ>

- 弁当作りには、自ら考え、判断し、表現する力の全てが凝縮されています。
- 子どもたちが食に関する関心や意欲・感謝の心を育み、自分の食を自ら担う実践力を培うことを期待して実施しています。
- 本校では、給食や各教科の指導を通して食育に取り組んでいます。例えば家庭科で教える栄養の知識や調理の基本、食育で教える食べ物のありがたさは、子どもたちの「日常」に根付いてこそ本来の目的を果たせます。
- 家庭における食育の取組、学校における食育の取組を連携していくことで、子どもたちの成長を支え、食事について家族で共に考える機会となればと思います。

本校では、平成24年度から「弁当の日」を始めました。食育の一環として1学期に1回の実施を続けています。弁当作りには3つのコースを設定し、生徒や保護者へ負担のかからないよう、ゆるやかな呼びかけを行っています。初年度を周知の年と位置付け、2年目となる今年、第3回の送別遠足には、「一人でコース」に挑戦しようということを目指しています。

### <平成25年度 実施日>

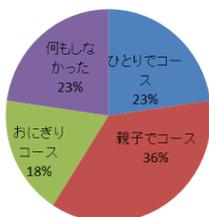
- 第1回 6月29日 (第2回参観日)
- 第2回 12月15日 (第4回参観日)
- 第3回 3月6日 (送別遠足の日)

### <弁当づくりのコース>

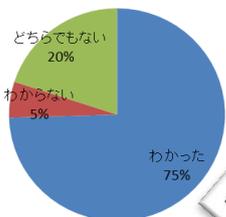
- ① 一人でコース：買い物から詰めるところまで、自分の力で作る
- ② 親子でコース：家族と一緒に協力して作る
- ③ おにぎりコース：自分でおにぎりを作り、おかずは家の人が作ったものをつめる (ごはんをつめるだけでもよい)

### 平成25年度第1回「弁当の日」アンケート結果

#### ①選んだコースは



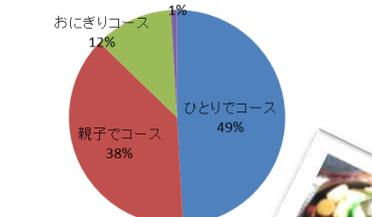
#### ⑤「食」の大切さが



#### ⑥家族への感謝の気持ちが



#### ⑧第2回弁当の日に挑戦したい



### <生徒の感想より>

- ・ お母さんに作ってもらっていた時は、ただ食べていただけだった。見ているのは簡単だったけど、実際作ってみると最初はなかなか上手にできなかった。今では作れるメニューが増えてきて、とても楽しくなりました。これからももっと上手にできるように工夫したいです。
- ・ 弁当の日で、僕は弁当を作るという事の大切さと大変さが分かった。弁当は、今まで作ってもらっていたが、今回は、ちょっと手伝ってみたらとても大変だった。次からは、自分でもう少し頑張って、作りたいと思った。
- ・ 今回は作りませんでした。改めて弁当のありがたさと、親への感謝の気持ちを実感しました。仕事などで忙しく、ゆっくり寝たいと思うはずなのに、朝早くから起きて弁当を作ってくれることは、普通ではなく、ありがたいことなんだと思いました。次回は、少し親に手伝ってもらって作りたいと思います。次回が楽しみです。

### <全校保体給食委員長より>

- ・ 1年目の最初の頃は、お弁当を自分で作る日なのに、保護者の方々に作っていただき、ご飯をつめただけというコースの人が多かったのですが、だんだん、全て自分で作ってきたという人が増えてきました。「弁当の日」があることによって、保護者の方がいつも作ってくださっていたお弁当を作る大変さ、楽しさが学べる良い機会になると思います。これからも、続けていきたいです。

### <保護者の感想より>

- ・ お弁当の日があると聞いて、買い物から全部自分でやってみようと言うので、させてみました。ごはん、たんぱく質、野菜がそろくとバランスがよくなると話すと、考えて詰めていたようです。当日は、いつもより早く起きて作っていました。たまたま料理を作りますが、お弁当を作ることで、食べ物が入るまでに多くの方が関わってくださっていることを再認識し、感謝の気持ちを忘れず、生活して欲しいと思います。豊食(飽食)の時代と言われている今、自分の身体にとって何が必要なか、選択する力、自分の健康は自分で守れる力をつけてほしいと思います。
- ・ 弁当の日の取組のおかげで子どもが食所に立つ姿が見えて、嬉しいです。自分で作ることで食材に興味をもったり、親子の会話が増えたりするのも良いことです。次回は、買い物から全て自分でさせようと考えています。