

自分で作ってみた！関わってみた！『弁当の日』実践報告

平成25年度 都城市立小松原中学校



教育目標

知・徳・体の調和のとれた人間性豊かな実践力ある生徒の育成



弁当の日の実践

25年度

学校行事年4回の「弁当の日」実施。
食に関する指導全体計画への「弁当の日」の位置づけ。
年生家庭科の夏季課題として、弁当をつくり、レポートを提出させる取り組みを実施。
地域との連携を図り、「家庭教育学級」で郷土料理を取り入れた「親子弁当づくり」を実施。
職員研修会での「弁当づくり」を実施。

24年度

学校行事の「弁当の日」4回実施。
栄養教諭による弁当づくり講話を実施。
生徒の弁当の日に関するアンケート調査の実施。
学年行事の日に、自分で作ったおにぎりを持っての遠足参加等、学年によって工夫がみられた。



23年度

給食のない学校行事の日(3回)を「弁当の日」と設定し、材料の買い出し、下ごしらえ、調理、片付け、弁当を包む、水筒準備等、何でもいから弁当づくりに関わりを持たせ出来ることから始めた。学年行事で3年生は飯盒炊爨を実施。

生徒及び地域の実態

市の中心部に位置し、外食産業に恵まれている。
朝食は食べてきているが、主食中心の食事で、バランスの取れた食事が取れていない。
家族揃っての食事をすることが少なくなっている。
食や健康に対する関心はあるが、食事を大切に、健康な体づくりのために必要な食品を選び、それを調理して食べるという実際の生活で活かして実践する力が低い。

<「弁当の日」の基本的な考え方>

まずは、できることから始めさせようと、23年度にスタートした本校の弁当の日。

無理のない程度で弁当づくりに係らせてくださいと保護者に協力を求め、年3回の学校行事の日(スケッチ大会、校内文化祭、学年行事の日)を「弁当の日」と設定し、生徒が自ら弁当づくりに挑戦し、食の大切さや調理の楽しさを体験することで食育の充実を図る目的で始めた。

<取組内容>

(1) 生徒は、持参する弁当を、できるだけ自分で作る。

材料の買い出し、下ごしらえ、調理、弁当に詰める、後片付け等のうちどれかを(もちろん全てでも)自分で行う。自分一人でお弁当が作れた、ということは大きな自信になり、親への感謝の気持ちにもつながる。(アンケート結果から)

(2) 保護者は、生徒にできることをさせる。

任せるとかえって時間がかかったり、危なかったり、面倒だったりすると思うが、指導、見守りを願う。いろいろな調理法を教え、親子の会話を増やすチャンスとする。

(3) 生徒がどんなことに挑戦できたか、アンケート調査を実施する。

<期待される効果>

(1) 生徒の食に対する関心が高まり、自立心が育つ。

(2) 親子の会話が增え、保護者への感謝の念が深まり、家族の絆が強くなる。

(3) 生徒の調理の技能が高まり、生きる力につながる。

<学校での取組の実際>

(1) 健やかな心身を育む「食」の推進事業における学校栄養教諭による指導

弁当づくり講話の実施

24年度は全校生徒に、今年度は1年生に、学級活動の時間「弁当づくりのポイント」についての指導を実施。

栄養教諭による指導計画（毎月、隔週の金曜日。4校時・給食時間・5校時来校）

7月・・・1年生学級活動「お弁当をつくろう」

8月・・・職員研修「弁当を作ろう」。各自空の弁当箱を持参し、栄養教諭津曲先生の指導で、職員が弁当づくりに挑戦

2・3学期

「弁当の日」を前に放送による弁当づくりのポイントについて放送。

弁当レシピの紹介と 弁当づくりについての資料掲示

(2) 1年生家庭科夏季休業中の課題による弁当づくり実践レポート提出

(3) 家庭教育学級「親子ふれあい郷土料理教室」 ～おいしい「がね」をつくりましょう～

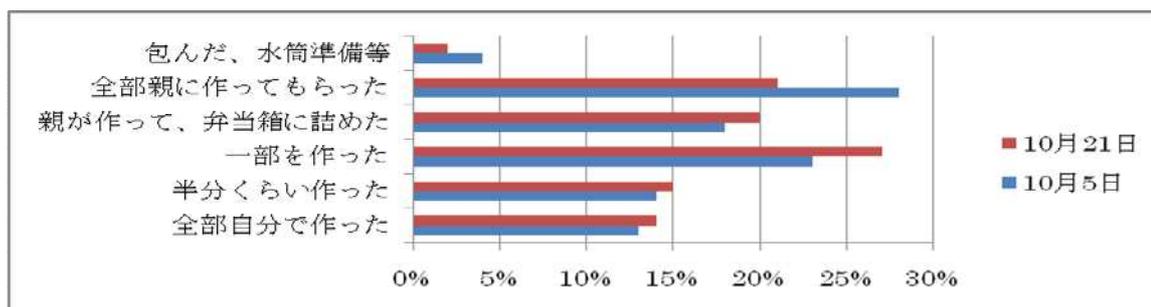
親子で参加し、お弁当の日にも役立つ郷土料理として、小松原地区食生活改善推進委員の指導のもと、おいしい「がね」と弁当のおかずにも最適な「ポークソテー」づくりを実施。

(4) 夏季休業中の職員研修として「弁当づくり」を実施。

当日は空の弁当を持参し、各学年で栄養教諭の指導のもと弁当づくりに挑戦。自分の健康管理のため、年齢別性別の推定エネルギー必要量や作った弁当の栄養価、お弁当づくりの主菜、副菜別のレシピ集等も提供し生徒への指導に役立てる。

<成果と課題>

(1) 24年度アンケート結果より



7割以上の生徒が、何らかのかたちで弁当づくりに携わっていた。

「楽しかった」との感想が60%に留まったが、一部でも弁当を自分で作った生徒は「楽しい」と答えていた。

また、自分で弁当は作らなかったが「給食よりも弁当がたのしい」という生徒や友達と見せ合うことの楽しさを感じている生徒もいた。

「親の大変さがわかった。感謝したい」「親と一緒に作れて良かった」という感想があり、親子関係にいい影響を与えた。

8割近い生徒が、「次は自分で作りたい」と答えており、今回よりも多くの事を挑戦して、より多くを自分で作りたいと前向きに捉えてくれた。

