

12月 食育だより

令和6年12月
周南市立福川中学校
食育担当

☆がんばって取り組んだ 第2回「お弁当の日」☆

今年度2回目の『お弁当の日』が11月16日(土)にありました。

今回は、学校全体の共通テーマ「**おいしそ**うなお弁当を作ろう!」と、学年別のテーマ

「**1年生**カルシウムを取り入れよう! **2年生**鉄を取り入れよう! **3年生**食物繊維を取り入れよう!」の2つあったので難しかったと思いますが、どのお弁当も工夫が凝らされており、素敵なお弁当ばかりでした。ステップアップした内容のお弁当が見られ、みなさんの成長を強く感じました。

一部ですが、お弁当の写真と、「お弁当の日」をやってみての感想を紹介します。

1年生



いつもなかなか自分で料理をする機会があまりなく、工夫をこらしていたため、温めたり盛りつけをしたりと、親と一緒に話しながら考えてみて、とても達成感がありました。

僕はお弁当の日をとおして調理方法に注目して料理しました。焼く・揚げるでは、どのように味が違うかが気になったので、それに気をつけて料理しました。



テーマのカルシウムの食材は、「小松菜」と「ひじき」、「ごま」です。ほとんどの料理を作ることや、盛りつけることができました。前回より、より彩りを重視したり、なるべくお弁当箱いっぱいにつめるというところを意識しました。次回はもっと**おいしそ**うを重視したいです。

お弁当の日で、自分で料理を作るから、どんな風にするかを決めたりして、楽しかったです。また、お弁当の日じゃなくても作ってみたいです。

今年度の「お弁当の日」の取組は終わりましたが、自分や家族のために、お弁当作りに積極的にチャレンジしてみよう!

なお、この食育だよりを学校のホームページに掲載していますので、カラーでも見てみてください!!





ねんせい 2年生



普段はお母さんがお弁当を作っているのですが、お弁当を作るのは大変なことが分かりました。今回は鉄を取り入れよう!なので、ひじきなどを入れました。彩りをよくするために、ブロッコリー、たまごやきを入れ、彩りよくしました。

今回のお弁当のお米を、下からお米→おかか→お米→のりというふうに、工夫をしました。それと最近では物価が高なので、冷凍のえだまめやとうもろこしをつかいました。こまつなやえだまめで、鉄を取り入れ、主食:主菜:副菜=3:1:2になるように工夫しました。



テーマにそったメニューを親と考え、彩りや栄養バランスだけではなく、主食+主菜+副菜のバランスも意識した。いつもより野菜を多くし、彩りや栄養バランスを整えた。今日でお弁当の日は4回目でした。回を重ねるごとに料理の技術が上がってきた。これからも自分で作れる料理のレパートリーを増やしていきたいです。

鉄分を意識してほうれん草のごまあえをつくったり、ふりかけを鉄分が入っているものをえらび、「お・い・し・そ・う」が前よりも意識してお弁当づくりができたのでよかったです。次は今回できなかった反省を生かしてうまくつくりたいです。

ねんせい 3年生



初めて弁当の日にこんなたくさん調理方法を変えて作りました。過去最高の出来ばえで、色もちゃんと五色あって、自分ではもんくない弁当を作れたなと思います。

買い物で何をに入れるかなど食材を選んで、どのように調理するなど考えてするのが大切だと気づきました。そして、苦手な物でも入っていたら、きちんと食べて残さないようにがんばろうと思いました。



私は米をもち麦にしたり、ごぼうやにんじんなどの野菜、さつまいも、里芋などを多く取り入れるようにしました。どんな食材に食物繊維が含まれているのかをくわしく知ることができました。お弁当作りの大変さがよくわかり、いつも作ってくれる母に感謝しています。

テーマを意識して、食物繊維がほうふないもやキウイを入れることができました。そばろがだまにならないように、火を入れる前に味をつけて、火を入れてよくまぜるよう工夫しました。手伝ってくれた親に感謝の気持ちを伝えようと思いました。