

県内の学校での「弁当の日」の取り組み紹介

～子どもがお弁当を作ることで学ぶこと～



各学校での「弁当の日」実施までの準備や学習、子どもの様子など

＜大野中学校の例＞

大野中学校の弁当の日のねらい：食への関心と自立・感謝の心・家族のコミュニケーション

大野中学校では月1回、「弁当の日」を実施。できる限り親の力を借りず、自分で作ることを大切にしています。生徒会とも連携し、年4～5回は縦割りの班(専門部6班)で食べます。毎回、弁当作成自力率とひとこと感想を書いて、写真と共に校内に掲示もしています。これまで、「食育講演会」も実施しながら、食への関心を高めてきました。

(「弁当の日」実施のステップ)

1.おにぎりを作ろう

2.おかず1品(卵料理)を持ってこよう

年度末)自分で作った弁当を持ってこよう

○基本として、行事の日(給食がない日)に「弁当の日」を実施しています

*たまには、お箸を忘れることもあります
→貸出しのお箸を準備します
*お弁当を忘れることも…
→そんな時は学校の栽培学習で作ったお米を職員室で炊きます

弁当の日を終えた生徒の感想

○私は弁当の中身がたまに野菜が入っていない時や1つしか入れない時もあったので、もっと中身を考えてバランスの良いお弁当にしたいと思う。話を聴いて、栄養のこともよくわかったので、栄養を考えた弁当作りをしていきたい。

○弁当を作るときにバランスや彩りに困ってしまうけど、「まごわやさしい」を意識した材料で弁当を作っていき努力もしていきたいと思う。

○食事を自分で作る大切さを考えさせられた。おかずのメニューを増やすために冬休みなどに少しでも家の人と一緒に料理をしたりして、これからの弁当の日に生かしていきたいと思う。

弁当の日の保護者の方の感想

○弁当の日があることで、子どもが自分で本を見て料理するようになった。本のおりに作りたがるので、材料費がかかりすぎるのが大変だが、大人になって勉強するより今のうちに少しずつ学んでいくのもいいかなと思う。

○弁当の日の取り組みは素晴らしいと思う。自分で考えて早起きもしている。私の分まで作ってくれるのでとても楽しみにしている。



**弁当の日の
先手の方の感想**

○「弁当の日」を
楽しみにして
いる子もいる
○反抗期で会話
が少なくなり
がちな時期。
「〇〇〇、買って
おいて」と親
子の会話が生
まれている
○考えて買い物
をするように
なっている



「弁当の日」の取り組みと当日の様子

この日は、小学生が中学校へやって来て、一緒にお弁当の日をする日でした。初めての実施日だったそうで、小学生も中学生もちょっと緊張さみ、静か～な教室…

「お弁当の日」は生徒会主導で実施されているそうです。生徒会でこのような掲示物も作成。

豊後大野市立大野中学校「弁当の日」

毎月テーマを決めて実施。今月のテーマは「芋と肉」

自分で作った割合が100%の人もそうでない人もみんなおいしそうなお弁当です。

豊後大野のお弁当

中学生男子は食べ盛り、「がっつり」な感じのお弁当に。一方、女子は中に野菜が見え、バランスも少し考えられているようです。

女子生徒のお弁当

小学生のお弁当

小学生のお弁当

全部自分で作ったものだと思います。

「弁当の日」の取り組みと当日の様子



まずは本日の講師、地域の方から「今日のお弁当づくり」について説明を受けます。お話してくださっている方は以前、市内の保育園の給食の先生をされていたということで顔なじみの生徒さんも多いそう。



今日はみんなで協力して調理できましたが、本番は基本として自分だけ、みんな頑張っ！お家の方は何かと手を出したくなると思いますが、極力我慢。



初めてごほうを ささがきに



初めてだけど 上手にできました



◎洗い物も 大事です◎



調理室前の廊下に市内の給食の先生方が作成した手作りのカルタがありました。

豊後大野市立朝地中学校 「弁当の日」



初めて作る うさぎりんご

人生初！講師で来てくださった地域の方に習って、うさぎりんごに挑戦。できあがったものをそれぞれお弁当箱に詰めていき…



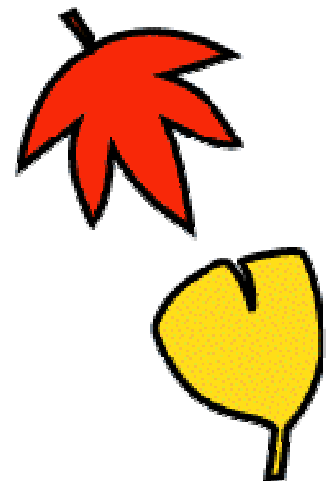
できあがり!!



材料も分量も使ったものすべて、みんな同じだったのですが、お弁当の詰め方はそれぞれ、卵焼きがハートになったりもして♡



みんないっしょにいただきます！



＜第一中学校
(津久見市)の例＞

津久見市立第一中学校の弁当の日のねらい

- ・適切な食生活のあり方を身につけ、生涯にわたり健康な生活が送れるようにするため、食事の重要性、食品や栄養素の正しい理解、調理技術や食品を選択する能力を向上させる実践的、体験的活動として、生徒自らが献立を考えてお弁当を作る「お弁当の日」に学校全体で取り組む。
- ・中学の3年間で経験を積み、自立への実践力や自信につなげるとともに家族など自分達の食生活を支えてくれている人々への感謝の心を深める

(「弁当の日」実施のステップ)

1. 全校集会

- ・お弁当の日の意義を確認する
- ・給食でセルフおにぎりをつくる

2. 1回目の計画

- ・テーマに合わせて弁当の献立や調理の計画を立てる
- ・自分で作ってきた弁当を食べる

今回はこの部分
について紹介

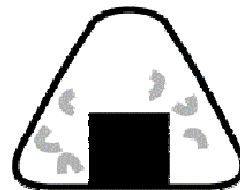
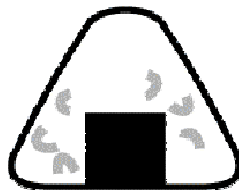
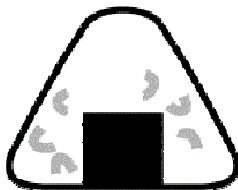
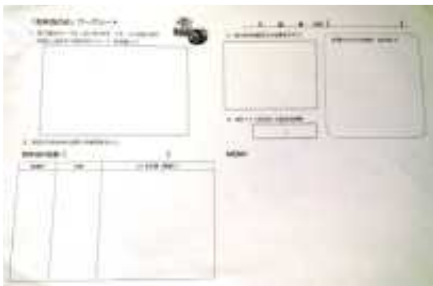
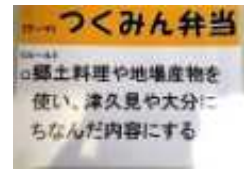
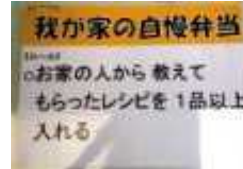
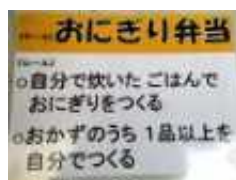
3. 2回目の計画

- ・テーマに合わせて弁当の献立や調理の計画を立てる
- ・自分で作ってきた弁当を食べる
- ・自分の取り組みについて発表

調理技術が乏しく経験が少ない生徒が多いことから、弁当作りへの不安を和らげるために全校集会で食に対する興味と関心を高め、給食でおにぎり作りを練習する。ここから経験を積んだり、実際にお弁当の献立を考えることを通じて、食事作りのための基本的な考え方を理解していく。専門的な立場から栄養教諭が具体的なアドバイスも行う。弁当の内容について評価はせず、自分の力でどう取り組むことができたかを見て、その頑張りを褒めて生徒に自信や満足感を持たせる。

家庭との連携が重要になるため、通信等を使って理解・協力をお願いしています。

お弁当の日①
学年別テーマ



「弁当の日」の取り組みと当日の様子

津久見市立第一中学校「弁当の日」

学年ごとにテーマ

あり。「お弁当の日」が終わると栄養教諭の先生が写真をまとめて、全校で紹介しています。力作揃い！

11月9日「お弁当の日」1回目



お弁当作りにはどんな準備が必要？～手洗い、よく火を通す、栄養バランス、作る時間等々いろいろ学習します。また上の学年ではお弁当の中に郷土料理や地場産物も入れるというテーマがあり難易度がアップ。

1年生	3年生
みにぎり弁当 お弁当でおいしくごはんをおいしく作る。お弁当の作り方を学び、お弁当を作る。	我が家の自慢弁当 お家のよさを伝える。お弁当を通して、お家のよさを伝える。
	つくみん弁当 郷土料理や地場産物を取り入れ、お弁当を作る。



図書館にも廊下にも「お弁当の日」本番に向け、参考の本が揃っています



↓先輩方が作った「お弁当の日」レポート↓



手作りコロッケ！
もう少し時期が下がるとみかんも生が入ったはず。まだ少し高いからね。ちゃんと家計のことも考えてます！



写真やレシビのほか、誰に作ったのか？、工夫したことなどは書かれています。後輩にとって、貴重な参考資料です。