



食育だより

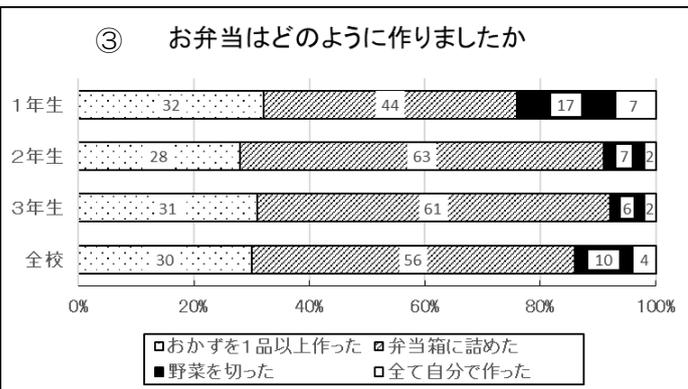
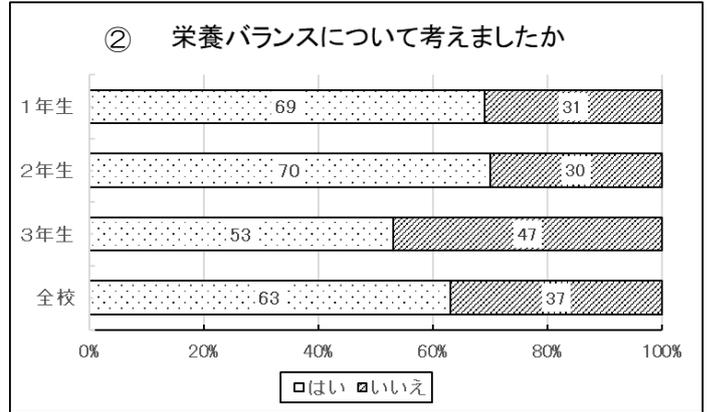
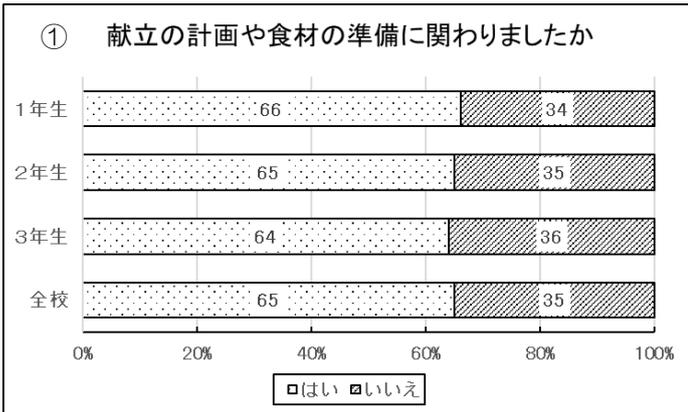
宝達志水町立宝達中学校
令和5年6月

「My弁当づくり」アンケート結果について

たくさんの生徒が、「My弁当づくり」（5月31日）に取り組みました。作ってもらったお弁当も自分で作ったお弁当も、それぞれ嬉しそうに食べる姿が見られました。

保護者の方々、ご協力ありがとうございました。

My弁当取組実施後に、子どもたちにアンケートを行いました。そのアンケート結果についてお知らせします。



献立の計画や食材の準備に関わった生徒は約7割、栄養バランスについて考えた生徒は約6割でした。

お弁当づくりについては、弁当箱に詰めた生徒が、どの学年でも多く見られました。



※③に関しては、複数回答可

おいそうなお弁当がたくさんありました😊



彩りや栄養バランスを考えたお弁当がたくさんありました！

★感想を紹介します★

アンケートへの回答
ありがとうございました!



【1年生】

- ・家族と関わる時間が増えて良かったと思うし、楽しかったです。
- ・お弁当おいしかったです。たまにあるととっても嬉しい取り組み。
- ・お母さんは毎朝5時に起きて、お弁当を作ってくれることの大変さを、今回の My 弁当の日で学ぶことができました。
- ・手伝ってもらわずに、一人でうまく作れてとても嬉しかったです。
- ・自分で取り組んだことが全体的に少なかったので、次は頑張りたいです。
- ・将来自分で料理をしていくのに必要な体験になったので、また機会があればやってみたいです。
- ・たまに弁当だと気分が変わる。みんなの弁当が見ることができて嬉しい。
- ・最初はうまく作れるか不安だったけれど、弁当を作って食べてみたら美味しかったのでまた挑戦したいです。

【2年生】

- ・栄養バランスを一緒に考えて、何を入れたらいいのかを決めるのが難しかった。
- ・たまにあると、家族との交流が深まっていいと思います。
- ・まだ全部自分で作るのは大変だけど、前より自分でできることが増えたので良かった。
- ・栄養バランスや彩りを考えた弁当を作ることができたと思います。この経験を今後にも生かしていけたらいいなと思いました。
- ・栄養バランスを考えて、自分で食材を弁当箱に詰めるのが楽しかった。
- ・最近、家庭の授業で学習した栄養素のことも踏まえて献立を考え、作ることができた。
- ・My 弁当の日だけでなく、普段から夜ご飯の準備などを手伝って、弁当をすべて自分で作れるように頑張りたい。
- ・自分で作った弁当はとても美味しく、栄養満点の弁当を親に教えてもらいながら作ったので、とても楽しかったです。

【3年生】

- ・一人暮らしをするときなどに役立てたいと思った。
- ・栄養も大切だけど、どうしたらお弁当が彩りよく見えるかを考えた。お弁当が華やかに見えるように、野菜の切り方を工夫した。
- ・詰めるだけでも時間がかかる。お母さんに感謝しないといけないと思った。
- ・準備を手伝うのではなく、いつかすべて自分で作れるようになりたいです。
- ・自分一人で作れるおかずを増やしたい。
- ・栄養バランスを考えた弁当にすることができた。見た目もあざやかにすることができたと思う。
- ・自分は弁当に詰めたただけだけど、買う食材を考えたり作ったりしている親がすごいと思ったので、次はすべて自分で作ってみようと思いました。
- ・初めて作ってみて、食材が冷めてから入れないといけないことを初めて知った。

My 弁当の日を通して、感謝の気持ちが芽生えた生徒、弁当づくりに積極的に携わる生徒が多く、素敵な感想ばかりでした。
読んでいて、心が温かくなりました。



保護者の方へ

子どもたちがお家の方と一緒に台所に立つことで会話が生まれます。調理をすることで、食事づくりの楽しさが分かり、「自分にもできた！」という自信をつけさせる機会が生まれます。さらに、家族や周囲の人への感謝や、思いやりの気持ちを持って接することの大切さを学ぶ機会にもなります。

My 弁当の日はこのように、思いやりの心と知的好奇心を育む活動です。