



食育だより

令和7年6月2日
柳井市立大畠中学校
食育担当



5月19日は「自分で作るお弁当の日」でした。今年度初めて、自分で作ったお弁当はどうでしたか？4月末に実施した栄養に関する授業で学んだことを活かしてお弁当を作ることができたでしょうか。今回の目標は、「主食、主菜、副菜のバランスを意識した献立を考えよう」「主食を自分で用意し、詰めよう」でした。みなさんのアイデアと頑張りが出たお弁当をテーマと共に紹介します。次回のお弁当の日も楽しみにしています！

色いっぱい弁当 / 鯉のぼり弁当 / カラフル弁当



彩り弁当

いろどり弁当

色んなもの
詰め込んだ弁当



普通のお弁当

かきあげ弁当

卵焼き弁当



栄養教諭さんの先生のお話を聞いて、主食、主菜、副菜のバランスが考えられた栄養たっぷりのお弁当ばかりですね。今回の目標の一つである「主食、主菜、副菜のバランスを意識した献立を考えよう」を達成することができていますね。

カラフル弁当 / chicken and onigiri / 生姜焼き弁当



Burger steak 弁当

お弁当

唐揚げ弁当



オクラベーコン弁当

ハンバーグ弁当

マカロニ弁当



バランス弁当

チキン南蛮弁当

ピーマンの肉詰め弁当



うまうま弁当

ハンバーグ弁当



先生方のお弁当もご紹介！



前日の夕食を弁当で使えるものにして、大好きな昆布をのせ、保冷を兼ねて冷凍ごま団子をトッピング

校長先生



前日の夕食の残りをバランス良く詰めました。こだわりは、ふりかけを二種類使用したところです。

教頭先生

家にあった冷凍食品をレンジで解凍したものと自然解凍したものをバランスよく詰めました

M先生



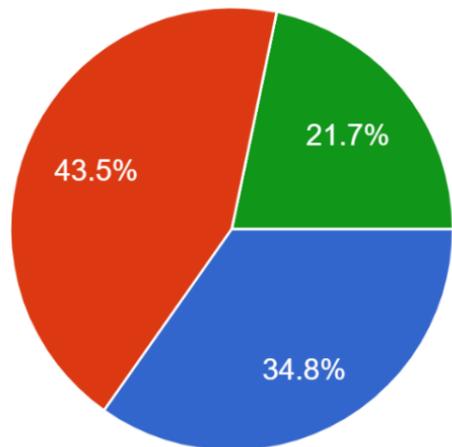
猫の顔が可愛くなるように、前日夜に形を作り、翌日朝に顔のパーツを付けました。ゆかりを混ぜてピンクの猫にしました。

F先生



「お弁当の日」を振り返って…

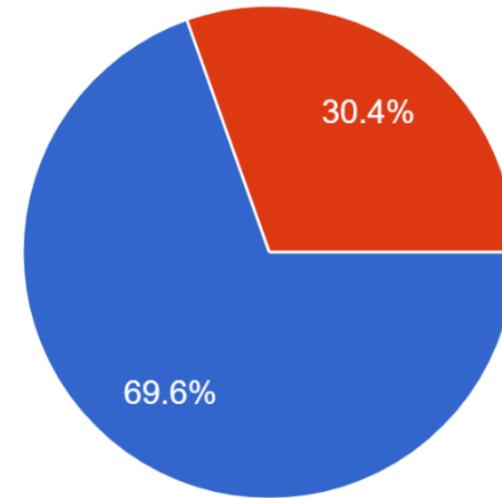
Q:お弁当の主食(パン、ご飯)は誰が用意しましたか。



今回の目標は「主食は自分で準備しよう」でしたが、自分のみでできた人が少ない結果でした。お米を主食にしているメニューが多くありました。お米は日本人にとって大切な主食であり文化でもあります。次回は、ぜひ炊飯の手順を覚えて、自分のみで主食を用意した人がさらに増えることを期待しています。

- 自分のみ
- 保護者と一緒に
- 兄弟姉妹と一緒に
- 保護者のみ

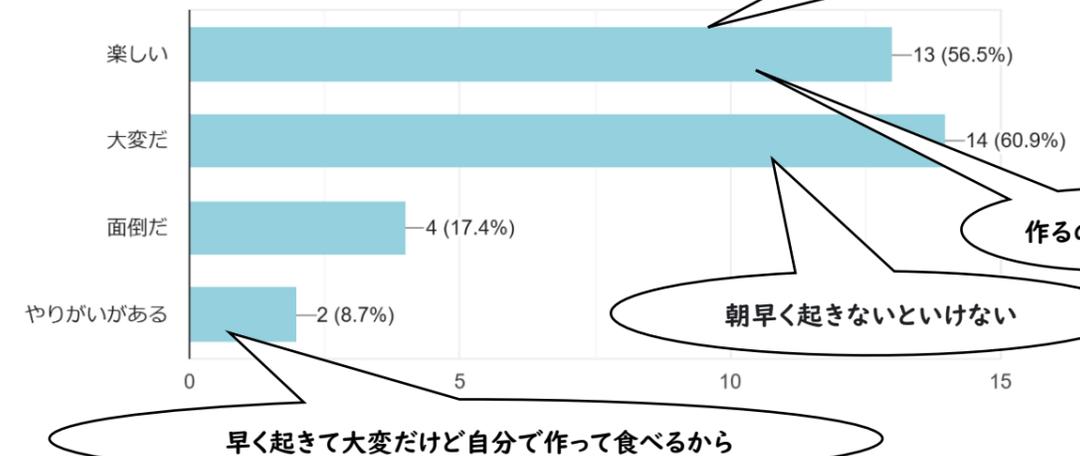
Q:お弁当は、誰が詰めましたか



振り返りのなかで、「自分のみで用意した」と答えてくれた人が最も多かった質問でした。自分の好きな食べ物を入れることで、楽しいと感じられた人もいたようです。

今回は自分のみでお弁当を詰めた人、包丁を使って調理した人、焼く・煮るなどの調理をした人の割合がすべて5割以上でした。これからもぜひ続けていきましょう。

正直お弁当の日は…(複数回答)



色々な人のお弁当が見れる

作るのが楽しい

朝早く起きないといけない

早く起きて大変だけど自分で作って食べるから

～保護者の皆様へ～

食材の買い出しから、片付けまで、お忙しい中ご協力をいただき、ありがとうございました。生徒は、自分で時間をかけて作ったお弁当を前にして、とても誇らしげにしていました。また、料理をする楽しさを感じた生徒やお弁当を作る大変さを実感した生徒も多くいたようです。本校では自分で作って食べる経験が、将来大人になったときに健康を食から支えようとする気持ちにつながることを願い、お弁当の日を実施しています。次回もどうぞよろしく願いいたします。※次回は11月17日(月)です。