



食育だより

令和7年11月25日
柳井市立大畠中学校
食育担当



11月17日は「自分で作るお弁当の日」でした。今年度二度目の、自分で作ったお弁当はどうでしたか？前回よりも、工夫を凝らしたお弁当を作ることができたでしょうか。今回の目標は、「赤、黄色、緑の彩りも意識した献立を考えよう」「おうちの人に手伝ってもらいながら、全て自分で準備しよう」でした。目標を達成することができましたか？みなさんのアイデアが詰まったお弁当を紹介します。いろいろな人のお弁当を参考にして、ぜひ新しいメニューにも挑戦してみてくださいね。

＼ オムオム弁当 ＼



＼ てんこ盛りゆかりご飯弁当！ ＼ すき焼き弁当 ＼



＼ ハンバーグ弁当 ＼



＼ 超時短！ せいろ弁当 ＼



＼ 梅干し弁当 ＼



＼ 鮭弁当 ＼



＼ 手羽先弁当 ＼



＼ 好物弁当 ＼



＼ 唐揚げ弁当 ＼



＼ イタリア弁当 ＼



＼ 照り照りチキン弁当 ＼



＼ ミートボールと愉快的仲間達弁当 ＼ のり弁当 ＼ スペインオムレツ風弁当 ＼



＼ ぴよぴよランチ ＼



＼ しゃきしゃき弁当 ＼



＼ スーパーおにぎり弁当 ＼



＼ 彩り弁当 ＼



＼ 三色弁当 ＼



＼ ベイマックス弁当 ＼



せいろとは…木の枠の底に張った場所に食品をのせ、
下から湯気を通して食品を蒸す調理器具のことです。



目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

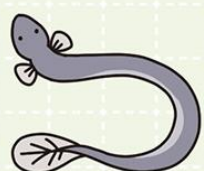
ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



秋が旬の食材

いくつ知っているかな？ 知っているものをチェック☑してみてね。

☐さんま（漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です）

☐秋さば（頭に「秋」という言葉がつきます）

☐秋さけ（頭に「秋」という言葉がつきます）

☐いなだ（漢字で書くと「鰯」。サカナ偏に秋です）

☐里いも

☐玉ねぎ

☐柿

☐栗

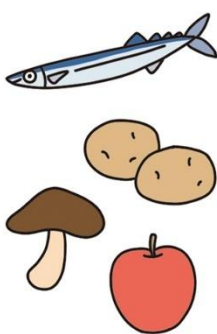
☐ぶどう

☐きのこ

☐じゃがいも

☐りんご

☐米



先生方のお弁当もご紹介！



カラフル時短弁当！焼き鳥に、肉じゃがは豚肉を入れて、お肉を食べてボリューム感を出しました。朝作ったのは、カニかまを油で炒めただけです。他は残り物をチン！

彩りを意識したつもりですが、集中して作っていると緑がないことに気づきました。次回リベンジします。



前日に、筑前煮ときんぴらを作っておきました。しかし、気がつくと真っ茶色に・・・なので、ブロッコリーを添えました。

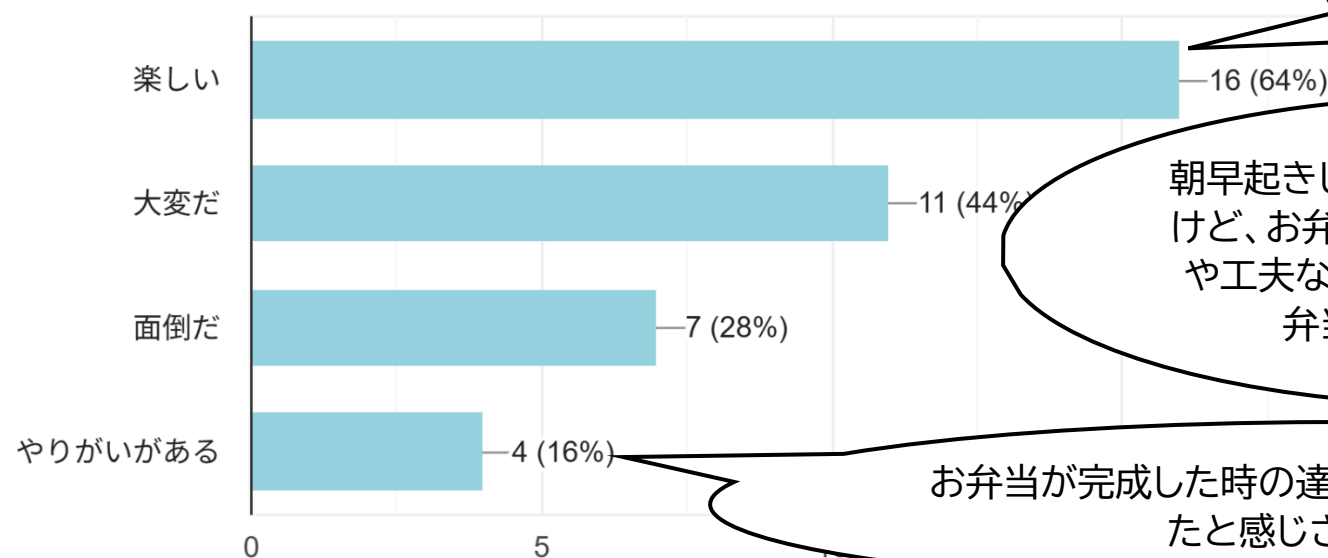


「お弁当の日」を振り返って…



今回の振り返りでは、ほとんどの質問に対して「自分のみで用意した」と答えてくれた人が前回よりも少ない結果でした。次回は今年度最後のお弁当の日です。自分でできるよう、調理方法や献立を工夫しましょう。

正直お弁当の日は・・・（複数回答）



料理がうまくできた時、とても嬉しく感じる。

朝早起きして作るのは眠たいし、大変だけど、お弁当を作るとこういう調理方法や工夫などをしれて作って盛り付けた弁当を見ると嬉しくなる。

お弁当が完成した時の達成感があって作ってよかったと感じさせられる！

今回の感想では、前回よりも「楽しい」「やりがいがある」と答えてくれた人が増えました。自分なりに自由に献立を考えられること、みんなと食べるお弁当の特別感を味わい、楽しみにしている人もいます。一方で、朝早く起きて準備する必要があることで、「面倒」と答えた人も増えました。

時間のない時はすべて手作りではなく、昨日作った残り物や早く作ることでできるメニューに変更するなど、工夫できることはたくさんあります。その時の状況に応じてメニューを考えることができると良いですね。

～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。生徒は回数を重ねるごとに、旬のものを入れたり、栄養バランスを考えたりすることができるようになって、調理の幅が広がっていると感じています。次回は1月です。次回は今年度最後の「自分で作るお弁当の日」となります。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。