

食育だより

令和8年2月26日
柳井市立大畠中学校 食育担当

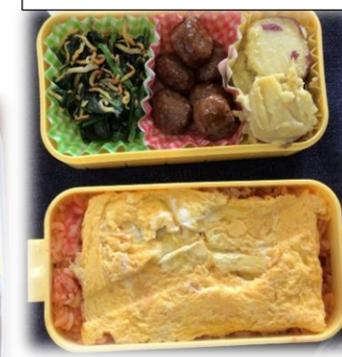
2月16日は今年度最後の「自分で作るお弁当の日」でした。これまでの集大成として、満足のいくお弁当を作ることができましたか。みなさんのアイデアが詰まったお弁当を紹介します。1, 2年生はいろいろな人のお弁当を参考にして、今後ぜひ新しいメニューにも挑戦してみてくださいね。3年生は、これからは毎日の食事を自分で用意することも増えてきます。毎日その日のメニューを考えることはとても大変です。保護者の方への感謝の気持ちを忘れず、徐々に自分でも作る日を増やしていきましょう。



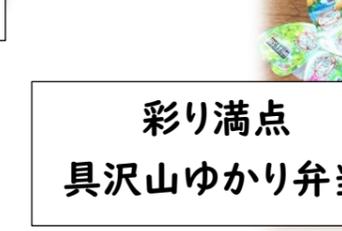
我が家のチキンチキン蓮根弁当



オムライス弁当



彩り満点 具沢山ゆかり弁当



「お弁当の日」を振り返って…

- 正直、お弁当の日は…
- 楽しかった
 - 大変だった
 - 面倒だった
 - やりがいがあった
 - できることが増えた
 - 保護者の人に感謝の気持ちができる
 - 栄養や色、値段などいろいろなことを考えてお弁当を作ることができた
 - 失敗から学ぶことができた



そぼろ弁当

おにぎらず弁当

ハンバーグ弁当



コロッケ弁当

三色弁当

彩り弁当

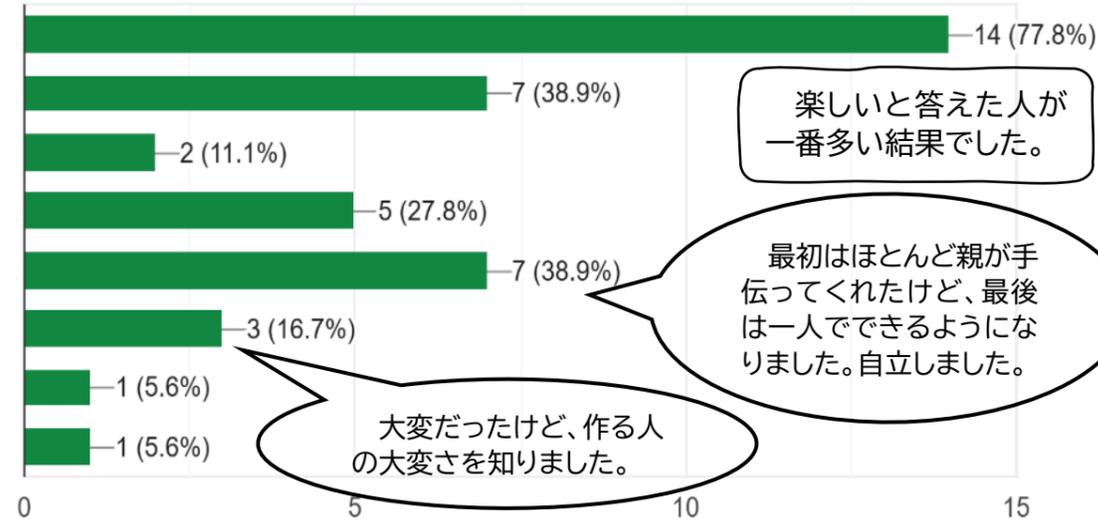
おろし弁当

おろし弁当

おろし弁当

お弁当の中にいちごを加えている人が多くいました。いちごの旬は1月～3月と言われています。この時期のいちごはとても甘くておいしいですね。

今回のアンケートの結果では、前回に比べて主食・副菜・主菜の準備を自分のみで行った人の割合が大幅に増えていました。この調子で自分のできることを増やしていきましょう。



楽しいと答えた人が一番多い結果でした。

最初はほとんど親が手伝ってくれたけど、最後は一人で行えるようになりました。自立しました。

大変だったけど、作る人の大変さを知りました。

保護者のみなさまへ

今年度、最後のお弁当の日もご協力をいただき、ありがとうございました。ワークシートのコメントには、お子様へのアドバイスや感謝の気持ちが詰まっていたと思います。そのコメントが子どもたちのやる気にも繋がっていたと思います。お弁当作りを通して、子どもたちが生涯「食事＝命の源」であることを考え、自分で食事を用意し、食べるという生きる力が育まれることを願っております。来年度のお弁当の日もご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

チキン南蛮の発祥は宮崎県だといわれています。