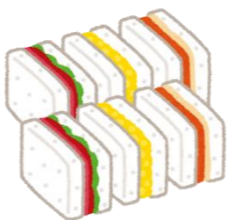


食育だより

令和8年6月18日
柳井市立大畠中学校
食育担当



6月1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？先月、栄養教諭の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詰まっ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！

〳 オムライス弁当 〵



〳 好きな物弁当 〵



〳 四色弁当 〵



〳 色とりどり弁当 〵



〳 まんぷく弁当 〵



〳 健康的で美味しいお弁当 〵



〳 出沒注意弁当 〵



〳 ホットサンド弁当 〵



〳 和風弁当 〵



今回は、新しい献立に挑戦する人が多く、栄養バランスと彩りを重視するなど、それぞれの工夫を感じることができました。

〳 ぽむぽむプリン弁当 〵



〳 そうめん弁当 〵



〳 マッスル弁 〵



〳 クマちゃん弁 〵



〳 パンダ三兄弟ゆかり弁当 〵



〳 チキン弁当 〵



〳 彩り弁当 〵



〳 筋肉飯 〵



〳 三色弁当 〵



「お弁当の日」を振り返って…

今までやってみなかった主食をパンにするということにチャレンジできました。次回はいろんな具をもう少し入れてみたいです。

いろどりの赤があまり入っていなかったので次は入れるように気をつけます。

今回は調理方法の揚げるに挑戦しました。揚げ物をするのは初めてで最初はお母さんに手伝ってもらいましたが、最後の方は慣れてきて1人で油に入れるから取り出すまでできるように慣れました。調理方法はあと煮るをやったことがないので次のお弁当は煮るを使った料理に挑戦したいです！

～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。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お願ひいたします。※次回は11月16日(月)です。