



食育だより

令和7年2月28日
柳井市立大畠中学校
食育担当

2月17日(月)は、今年度最後の「自分で作るお弁当の日」でした。特に3年生は、中学校で最後のお弁当の日でしたね。1年生で初めて作った時と比べて、たくさん成長したことに気づくことができたでしょうか。毎日献立を考えて作ってくださっている給食センターの方やうちの人の大変さに気づいた人も多いと思います。これからはお弁当の日での経験を元に、献立を考えたり自分でできる調理は自分でしたりするなど、積極的に手伝いましょう。1・2年生も今年のお弁当を振り返って、来年度はさらに、パワーアップしたお弁当を楽しみにしていま

みんなのお弁当をご紹介します！

＼春巻き弁当／



＼オムライス弁当／



＼おにぎらず／



＼そばろ 弁当／



＼サンドウィッチ／



＼おにぎり弁当／



＼しゃけパスタ／



＼最後の弁当／



＼肉じゃが弁当／



＼お肉弁当／



＼カツ弁当／



＼スパム弁当／



＼エリ弁／



＼ハンバーガー／



＼お弁当／



＼タコライス弁当／



＼焼き鳥弁当／



＼ハンバーグ弁当／



＼3食弁当／



＼おむすび弁当／



＼わっぱ弁当／



＼バランス弁当／



＼和風弁当／



＼chicken 弁当／



テーマ、内容も工夫が様々ですね。多くの人が主食:副菜:主菜のバランスを3:2:1で作ることができています。栄養満点でとても美味しそうです！





＼ 唐揚げ弁当 ／ ＼ 色とりどり弁当 ／ ＼ えびふらい弁当 ／



＼ トンどん ／ ＼ オムライス弁当 ／ ＼ 生姜焼き弁当 ／ ＼ 卵焼き弁当 ／



先生方のお弁当もご紹介！



すき焼き風彩り弁当です。大好きな梅干し大きめで彩りをアップしました。甘辛のお肉と玉ねぎがおいしかったです。 **H先生**



ハンバーグ弁当です。卵焼きをいつも焦がしてしまうので、今回はきれいに巻くことができて嬉しいです。 **F先生**



見た目も気にせず、詰め込んだだけですが、おいしく上手にできあがりました。卵焼きは母の味。我が家は甘めに作りますが、なかなか母には追いつきません。 **O先生**

この1年間のお弁当の日を振り返って、成長したことはなんですか。

早起きしてご飯を作るのも大変だし、メニューを考えるのも難しかった

自分で作れる料理が増えた

自分のちょうど良い量の中身が考えられるようになった

保護者に頼らずできる所が増えた

いろんなことに注意しながら献立などを考えられるようになった

いろんな種類のものに挑戦できた

献立の内容を考える習慣を身に付けた人、手際の良さを身に付けた人、調理方法を学習した人など、自分が成長したことに、たくさん気づくことができたようです。ぜひ成長したことを、お弁当の日だけでなく日頃からできるように、続けていってくださいね。

お弁当の日を振り返って、自分の良いところを見つけてみよう！

…昼食の様子…

子ども達は毎度、自分で作ったお弁当を広げ、誇らしげに、美味しそうに食べていました。今回は天気も良く、3年生は最後のお弁当の日ということもあり、外でブルーシートを広げみんなで楽しく食べました。



～保護者の皆様へ～

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では、お子さんに向けたアドバイスや感謝の言葉があり、そのコメントが子どもたちがさらに工夫したお弁当を作ろう、という活力になっているように感じました。将来、食事を通して自分で自分の健康が守れるような人に育ってほしいと願っております。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。

