

School Lunch News

ひだまりだより

令和7年11月14日
糸島市立志摩中学校
栄養教諭 迎 晶子



「弁当の日」へのご協力、ありがとうございました！

10月30日(木)は、「弁当の日」でした。保護者の皆様には、献立へのアドバイス、買い出しや前日、当日の弁当作りの見守りなど、大変お手数をおかけしたことを思います。また、今年度は、ノー部活デイのあとの木曜日に実施しましたので、買い物等が大変だったことと思います。「弁当の日」へのご協力、本当にありがとうございました。

当日は、各クラスで決めた場所で、交流をしながらお弁当を食べました。少し寒い日でしたが、中庭で食べるクラスもあり、楽しく食べている様子が見られました。



子どもたちの振り返りシートより 一部紹介します

たくさんの

糸島食材がありました！

(糸島での加工も含む)

★ 使った糸島の食材 ★

さつまいも、にんじん、キャベツ、紫キャベツ、じゃがいも、ほうれん草、ピーマン、しょうが、ごぼう、なす、玉ねぎ、アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、レタス、にら、レモン、コーン、いんげん、小松菜、白菜、おくら、かぼちゃ、大根、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、ひじき、パプリカ、枝豆、柿、みかん、りんご、米、赤米、卵、糸島豚、とり肉、鯛、豆、塩、ソーセージ、ちくわ、チーズ、こうじ、さけ、パン、めんたいこ、えのき



★ 挑戦・工夫したところ ★



- ・糸島の食材を探しながら買い物できた。
- ・値段や消費期限を意識して買い物できた。
- ・旬の食材を使った料理をとりいれた。
- ・いろいろを考えたくさんの食材を使った。
- ・はじめての料理に挑戦した。
- ・家にある材料、家でとれた食材を使った。
- ・すべて自分でつくることに挑戦した。
- ・冷凍食品を使わないことに挑戦した。

- ・前日に下準備をした。
- ・何度も練習して飾り切りに挑戦した。
- ・魚をさばくこと、だしをとることに挑戦した。
- ・鍋でお米を炊くことに挑戦した。
- ・1つの鍋で連続して調理をして洗い物を減らした。
- ・すきまなく詰めることや、料理の配置を考えた。
- ・粗熱をとってからふたをして安全に気をつけた。
- ・使ったあとの器具をすべて洗った。

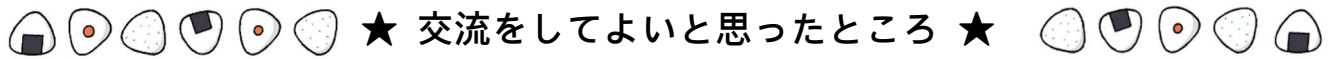


★ 苦労したところ ★



- ・バランスのよい献立を考えるとところ。
- ・家にある食材、足りない食材を確認すること。
- ・さつまいもや肉などを切るのに苦労した。
- ・調味料の加減や入れるタイミング、火加減。
- ・たまごやきを巻くのが難しかった。
- ・ハンバーグをこねるときに冷たくて大変だった。
- ・何かをしている間に別の作業をすること。

- ・揚げ物やゆでもの、炒め物の時間。
- ・計画、準備、調理、片付けの4工程が大変だった。
- ・油の後処理をすることが大変だった。
- ・寒かったので早起きがつらかった。
- ・効率よく手際よく調理をすること、調理の順番。
- ・つめる時に大きさが合わず、何度もつめ直した。
- ・お弁当箱につめる作業が一番難しかった。



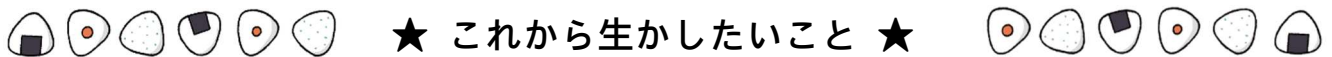
★ 交流をしてよかったところ ★

- ・系島の食材をたくさん使っていた。
- ・個性が出ていて素敵だった。
- ・具材の置き方が参考になった。
- ・旬の食材を使っていた。
- ・栄養バランス、いろどりがよかった。
- ・ピックなどを活用していて参考にしたい。
- ・スープを持ってきている人がいて参考になった。
- ・たまご焼きをハートにしていたかわいかった。
- ・ハムをお花のようにしていたところがよかった。
- ・みんな違う盛り付け方で楽しく、参考になった。



★ 弁当の日の感想 ★

- ・自分で苦労して作ったので**おいしかった**。
- ・めんどくさいけど、やりがいがあって**達成感**があり、楽しかった。
- ・親が起こしてくれたから次は自分で起きる。
- ・何事も**計画**が大事。計画してから動くとスムーズさが違ってくる。
- ・計画は日付や時間など**具体的**にしたい。
- ・計画立て、前日からの準備などは**日頃の生活に生かしたい**。
- ・系島の食材を使い、改めて**野菜に恵まれている**とわかった。
- ・新しい料理に挑戦し**料理の知識が広がった**。
- ・使ったものは**すぐに片づける**ことが大事。
- ・親の大変さを知り、**感謝の気持ち**が深まった。
- ・傾いても**崩れない詰め方**を上手になりたい。
- ・弁当の日のおかげで少し**自信**がついた。
- ・**昨年より完成度が上がり**、すべて自分でできた。
- ・大変さと自分で好きなようにする**楽しさ**を知った。
- ・くきの部分を付け根に近いところで切り、**食品ロスを減らした**。
- ・3年間経験してできることが増え、つくる時間も短くなり、**成長**を感じた。
- ・**衛生面**に気をつけて作業することができた。
- ・旬の食材を使うと**季節を感じる**ことができた。
- ・途中失敗したけど、**あきらめずに全部**作ることができた。



★ これから生かしたいこと ★

- ・栄養バランスを考えて自分の生活に生かしたい。
- ・料理を作る楽しさを知ったのでこれからも料理に挑戦したい。
- ・作ってもらったときは感謝の気持ちを伝えたい。
- ・言われる前に手伝いをしていきたい。
- ・心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いたい。
- ・休みの日などに家族に料理を作りたい。
- ・地域の食材を知り、地産地消を心がけたい。
- ・お弁当の日だけでなく早起きを頑張りたい。
- ・まずは計画を立て、難しいときは立て直ししながら取り組んでいきたい。
- ・皿洗いや片付けをやっていきたい。
- ・おうちの人に教えてもらったことをこれからも役立てたい。
- ・食材をつくる方や調理員さん、一緒に食べてくれる友達や家族に感謝したい。
- ・高校生になったら自分でもお弁当を作りたい。



保護者の方々には、料理の見守りの際にやけどや怪我等のご心配をおかけしたことと思います。自分で経験して気づいたことを大切にして、「続けること」「楽しむこと」を忘れずに、これからも取り組んでもらえたらと思います。今後とも、一緒に料理をするなど、温かい見守りをどうぞよろしくお願い致します。当日体調が悪く欠席だった皆さんも、ぜひご家庭で取り組んでみてください。