

今月10月29日(木)は「弁当の日」です

弁当の日に向けての取組を紹介します



①夏休み自由課題「料理に挑戦」

自由課題でしたが、今年度もたくさんの生徒が作品を提出してくれました。いろいろな料理に挑戦する中で、様々な気づきや工夫、改善点があったようです。一部は9月には昇降口に掲示しました。家族に作り、おいしいと言われて嬉しかったという感想がありました。保護者の皆様、見守り等のご協力ありがとうございました。この経験や学びを弁当の日につなげてほしいと思います。

《生徒の感想》

火の通りが均一になるように
大きさをそろえて切った。

親に手伝ってもらったが多かった
ので次は一人で作れるになりたい。

にんじんの風味が強かったので
次はもう少し薄く切る。

トマトピューレがなかったので
トマトとケチャップで代用した。

②お弁当の献立計画立て

9月14日(月)に自分でつくるお弁当の内容を考えました。今年度、弁当の日に取り組む内容は、「全部自分で行う(献立作り、買い物、調理、弁当箱につめる、後片付け、弁当箱を洗う)」です。学年テーマとして**1年生は「糸島の食材」を1つ使用、2年生は2つ使用、3年生は3つ使用を目標**としています。計画書は、今週、生徒に返却します。買い物などにご協力ください。

自分でできる内容にするため、冷凍食品や加工食品の活用も可としています。「**弁当を自分で作る**こと」に大きな意味があります。大変お手数ですが、ご家庭での見守りをお願いします。

③PTA 親子学習会演会 映画「弁当の日」

9月28日(月)に事前学習としてPTA 親子学習会 映画「『弁当の日』～めんどくさい」は幸せへの近道～」の上映を行いました。PTA成人学習委員会の皆様、ありがとうございました。97分という長時間の上映でしたが、生徒たちは集中して見る事ができていました。親子学習会ということで、保護者の方の参加もありましたので感想を紹介します。



【映画の中で印象に残った内容】

- ・愛情を伝えるのに最もてっとり早いのは「食」。あなたが一番大切だと伝わるのは食事。
- ・食事は家族の仲を深める大切なアイテム。
- ・弁当作りで大変さや作ってくれる人への感謝を知り、会話が增え、ありがとうが増える。それこそが弁当の日のねらい。
- ・食は「生」も「性」も守る。
- ・子どもが料理に関心をもち始めるのが4～5歳。大人に近づけば近づくたびに料理や自炊をしなければならないのに興味を示さなくなる。
- ・「自分の作った弁当が「おいしい」「うれしい」と感じた人は幸せな生活が送れる人です。」



【映画を見ての感想、どう取り組んでいくか】

- ・弁当の日はただの行事だと思っていたけど、その裏に多くの人たちの思いがあることを初めて知りました。自分で作ることに意味があるのだとわかりました。
 - ・親との今の時間がいつまで続くのかわからないから、今を大切にしたい。日頃からありがとうやごめんなさいを伝えたい。
 - ・真剣に向き合えば弁当の日は楽しく有意義な時間になるので、1品1品丁寧に作りたい。
 - ・自分が親になった時に子どもにも台所に立たせて料理を教えたいと思いました。
 - ・ごはんを親が作ってくれているということは、自分は愛されているんだなと強く思いました。
 - ・一個一個の食材にも感謝してお弁当を作りたい。
- 感謝
- 
- 
- 
- ・弁当の日正直めんどくさいと思っていたけど、弁当の日にこめられた思いを知り、本気でとりくもうと思ったし、もっと大切にしようと思った。
 - ・めんどくさいと思わずにまずはチャレンジしてみる。これは、生活、部活、家などすべての場面で使えることだと思いました。
 - ・経験が大切だと思った。教えてもらったり、聞いたりしたことよりも体験したことのほうが記憶に残る。
 - ・ごはんを作ることができる→人の役に立つことを自分ができる→みんなが喜んでくれる。
ごはんは家族をつなぐ。
 - ・弁当の日にふるさとの味や食べ物を使い、家族にレシピを教えてもらいながらつくりたい
 - ・今までは手伝ってもらっていたけど、自分一人で取り組み家族に成長したところを見せたい。
 - ・あまり感謝を言えていないから家族の弁当も作って弁当を通じて感謝の気持ちを伝えたい。
 - ・弁当の日は自立心を育てるだけではなく、命との向き合い方、日頃の家族への感謝の気持ちが伝わる行事だと思いました。

《保護者の方の感想より》

- ・私はまさにお弁当の日に子どもに何もさせずに自分で作る親でした。子どもを信じて自分自身成長して子どもとお弁当の日を迎えたいです。
- ・お弁当の日はめんどくさい日と思っていましたが、今日の映画を見て180℃考えが変わりました。親全員がみるべき映画だと思いました。
- ・助産師さんの話で、性のつまずきと温かい食卓が対極にあることを知り、大変驚きました。

10月29日（木）弁当の日、自分ができることを少しずつ増やしていったほしいと思います。大変お手数をおかけしますが、あたたかな気持ちで見守ってあげてください。

★今年も木曜日に実施します。早めにご買えるものは、今週の土日の間に買っておくと思えます。

★食中毒防止のため、保冷剤を準備しておくことをおすすめします。



給食レシピ紹介

ナムル 4人分

- | | | |
|-------|--------|--------------------------|
| ほうれん草 | 80g | ①ほうれん草は2cm幅に切る。 |
| もやし | 180g | |
| ごま油 | 大さじ1/2 | ②もやし、ほうれん草をゆでて水冷し水気をしぼる。 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | ③②をごま油としょうゆで調味する。 |
- 