School Lunch News
ひだまりだより

令和８年１１月６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２９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のご協力、本当にありがとうございました。おかげさまで、弁当忘れもなく、「弁当の日」を迎えることができました。

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。教室の他、中庭や運動場、自転車小屋前など、外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より　一部紹介します

（お知らせ：今年度、振り返りはタブレットでGoogleフォームに入力してもらいました。計画書裏面に印刷していた当日の振り返りシートは使用しませんでした。）

★ 弁当の日に使った糸島の食材 ★

さつまいも、にんじん、キャベツ、じゃがいも、里芋、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、チンゲン菜、小松菜、にら、大葉、かぶ、いんげん、おくら
たけのこ、れんこん、ねぎ、しし唐、赤しそ、梅干し、わかめ、太もずく、バジル、パプリカ
柿、みかん、りんご、いちご、マスカット、米、卵、糸島豚、とり肉、牛肉、猪肉、鯛
魚、うなぎ、牡蠣、塩、ウインナー、ちくわ、とうふ、めんたいこ、きのこ、えのき、醤油

たくさんの糸島食材がありました
（糸島での加工品も含む）

★ 挑戦・工夫したこと ★

・作ったことがない料理に挑戦した。
・時間短縮できるよう次の工程も考えて作業した。
・糸島の旬の食材を使った料理をとりいれた。
・いろどりを考え、たくさんの食材を使った。
・温かい食材の横に冷たい食材を置かない。
・自分で育てた食材、自分の家でとれた食材を使った。
・廃棄物を出さずに作ることに挑戦した。
・りんごをいろいろな模様に飾り切りをした。
・当日の朝余裕が出るように、前日に下準備をした。
・まな板がよごれないものから切った。
・魚をさばくことに挑戦した。
・猪肉を焼いて圧力鍋で調理した。
・たまごやきにねぎを入れたところ。



・１つの鍋で連続して調理をして洗い物を減らした。
・親の手伝いなく、全部自分で行うことができた。
・パンを焼くことに挑戦した。

★ 苦労したこと ★

・献立を自分で考えて自分で調理を進めること。
・梨や柿の皮むきが難しかった。
・えのきに肉を巻くのが苦労した。
・ハンバーグを作ることに苦労した。
・たまごやきを巻くのが難しかった。
・かたい野菜や肉を切るのが苦戦した。
・料理をしている間に洗い物などをすること。
・寝坊して時間が少ない中で作ったこと。





・ゆでる、炒める、揚げる時の時間が難しかった。
・調理している時に油がとんできたこと。
・朝早く起きることが苦労した。
・段取りを考えて作ること。
・味つけや、塩やこしょうを入れすぎてしまったこと。
・お弁当箱に隙間なくつめる作業が一番難しかった。
・鯛めしの炊き込みご飯に苦労した。
・調味料を目分量で聞いたので量が難しかった。

★ 交流をしてよいと思ったこと ★

・糸島の食材や、旬の食材を使っていて参考にしたい。
・盛り付け方が上手で素敵だった。
・友達はつくねを手作りしていたので自分も作りたい。
・旬の食材を使っていたので参考にしたい。
・栄養バランス、いろどりがよかった。
・スープを持ってきていた人がいて参考にしたい。
・トルティーヤやうなぎ弁当を作っている人がいて驚いた。
・たまご焼きをハートにしたり、人参を型抜きしたりハムをお花のようにしていてかわいかった。
・肉巻きがおいしそうだと思った。
・日本の伝統「おにぎり」をつくっているところ。





★ 弁当の日の感想 ★

・自分で考えて作ったお弁当は食べるのがもったいないくらい食べるのが楽しかった。
・料理はすればするほどうまくなるとわかったから日頃からしていきたい。
・作るのは時間がかかるのに食べるのは一瞬だった。
・親に手伝ってもらわずに自分でどうやったら効率がいいか考えて作ることができた。
・お弁当を食べる時、みんなでワイワイ食べて楽しかった。
・計画して準備から片付けまでが弁当の日だということがわかった。
・会話が広がり楽しく食べることができた。
・いつも作ってくれるおうちの人や給食を作る方の大変さを知り、感謝の気持ちが深まった。
・調理する手順、順番を考えることが難しかった。
・昨年より品数を増やして時間がかかったが、その分達成感があった。
・お弁当を作る中でおうちの人にアドバイスや裏技を教えてもらい嬉しかった。
・調理する時間が無限にあるわけではないから大変だなと改めて思った。
・3 年生になり後片付けまでできた。
・自分で作ることのやりがい、楽しさ、親のありがたみがわかりました。



★ これから生かしたいこと ★

・大事な日にいつもより早く起きて支度すること。
・買い物に行ったときは産地を確認して買いたい。
・使ったものは片づける、洗うを心がけたいと思った。
・計画を立てることで効率よくできた。これからも勉強の面など生活にも生かしたい。
・料理をすることができたので、さらに上手にするためにも今後も手伝っていきたい。
・栄養バランスを考えて献立を考えること。
・自分でできる料理を増やしたい。
・見ためがいいと食欲がわいてくると思うのでこれからは彩りにも意識して作りたい。
・親孝行と料理の上達のために休みの日に家族にもごはんを作っていきたい。
・片付けを自分から率先してやっていきたい。
・大変だったけど、自立する時にとても役に立つことだからこれからもやっていきたい。
・失敗しても挑戦し、ステップアップしていきたい。
・高校生になって自分でお弁当を作ること。




今年度は、映画「弁当の日」を鑑賞したことで、例年以上に自分でやろうという意識が高まっていたように感じました。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いってほしいと思います。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。