



# 寄居町食育の日「私のお弁当カード」

5月の第1回「寄居町食育の日」に実施した「わたしのお弁当カード事業」には、多くの方にご参加いただきありがとうございました。お忙しい中ご協力いただき、心より感謝申し上げます。平成23年よりスタートしたこの事業も寄居町の食育の一貫として定着してきました。わたしのお弁当カードによせられたコメントやお弁当の写真の一部を紹介させていただきます。

11月10日に実施する第2回は「家庭での食育の日」と位置付けております。家庭で児童生徒が自ら出来ることを設定して、チャレンジしていただく予定です。

## ☆学年ごとの目標

- ① 小学校低学年・・・家族と一緒に**お弁当の献立**を考えましょう。
- ② 小学校中学年・・・家族とお弁当の**献立**を考えて、一緒に**お弁当箱**につめてみましょう。
- ③ 小学校高学年・・・バランスのよい**献立**を考え、家族と一緒に**調理**してみましょう。
- ④ 中学生・・・季節や**栄養**バランスを考え、**自分や家族のお弁当**を作ってみましょう。



鉢形小学校



寄居中学校



用土小学校



桜沢小学校



寄居小学校



男衾中学校



男衾小学校



城南中学校

## <小学生児童より>

- ・お弁当を作るのは大変だなと感じました。一緒に作りました。(1年)
- ・ブロッコリーを切って、洗って、ゆでた。おいしかった。(1年)
- ・一緒にお買い物に行って、ウィンナーを焼いたりにんじんを型抜きしたりしました。(1年)
- ・包丁でハート型に玉子焼きを切りました。厚かったから切るのがむずかしかったです。(2年)
- ・アスパラを切って炒めて串に刺しました。油がはねて大変でした。がんばって作ったお弁当はおいしかったです。(2年)
- ・玉子焼きをくるくる巻くのが難しかったです。(3年)
- ・玉子焼きとウィンナーを焼きました。玉子焼きが難しかったです。(3年生)
- ・兄と母と自分で協力して作ったお弁当です。私は、お弁当箱の中に詰めたり、おにぎりをにぎったりしました。家族で作った弁当はとてもおいしかったです。(4年生)
- ・お弁当を作るのが大変なことがわかりました。感謝をして食べたいです。(5年生)
- ・お弁当は、色合いとバランスがとても大切だと思いました。バランスが悪いと身体が成長しないので好き嫌いせず食べたほうが良いと思いました。(5年生)
- ・出来るが増え、調理実習で覚えたことと、母に教えてもらったおかずを作った。次は親の分も作りたい。(6年)
- ・親が毎日やっている大変なことがよくわかった。これからはもっと手伝っていきたくと思いました。(6年)

折原小学校



## <小学生保護者より>

- ・お弁当作りは大変ですが、日々の成長を感じられ、一緒に考え、作ってよかったです。(1年P)
- ・祖父の畑で収穫し、一緒にメニューを考えて料理しました。とてもよい経験ができたと思います。(2年P)
- ・お弁当作りの時はいつもお手伝いしてくれるので、いろいろ作れるようになって成長を感じます。(3年P)
- ・最近、料理に興味を持ち色々作りたいとキッチンに来てくれます。「カレー」や「肉じゃが」も作れるので、今度は何にチャレンジするか楽しみです。(4年P)
- ・早起きして、一人でお弁当を作り、詰めている姿に成長を感じました。バランスよく作れたと思います。(5年P)
- ・今回祖父母にお弁当を作りました。魚の骨抜きやそら豆を茹で、今までやらなかったことに挑戦できました。(6年P)



## <中学生生徒より>

- ・買い物に行き、厚焼き玉子やお肉を焼きました。家庭科で勉強したバランスの良いお弁当の特徴(色の多さ、6つの基礎食品群)に気がつきました。(1年)
- ・食育の日を通して親の苦労がわかったので感謝したいです。(2年)
- ・お弁当は、冷めてから詰めないといけないので、前の晩に母と相談して作る手順などを決めておきました。栄養と色合いも考えて工夫しました。作ってみて、お弁当は色々なことを考えながら作らないといけないので大変だなと実感しました。(3年)

## <中学生保護者より>

- ・栄養バランスを考えて家庭菜園で作った野菜を使って献立を考えました。これからも季節の野菜を使って料理してほしいです。(1年P)
- ・成長期なので、たんぱく質と炭水化物を多めに取り入れました。色どりなど、二人で考えて盛り付けし、楽しめました。(2年P)
- ・お弁当(料理)作りの大変さを実感してもらえたので、今後は自ら進んで手伝ってくれることを期待しています。(3年P)

「私のお弁当カード」へ、992名51%（昨年868名44%）の参加をいただきました。お忙しい中、たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

成長段階に応じて、調理ができるようになることは、生きる力を育むことに繋がっていきます。中学3年までの9年間を通じ、児童生徒が自分で考え、実行する力を家庭でも後押ししていただければと思います。今後ともよろしく願いいたします。

その他の作品については、こちらに掲載した写真と共に寄居町教育委員会教育総務課のホームページ上で紹介しています。ぜひご覧ください。

URL (<http://www.town.yorii.saitama.jp/soshiki/21/shokuiku.html>)