

食育だより

平成 28 年度 10 月号 寄居町立学校給食センター

5月の「寄居町食育の日」では「わたしのお弁当カード事業」を実施しました。子供たち自身がお弁当作りに関わることで、作ることの楽しさ、出来たことへの喜びを感じ、そしてさらに挑戦しようという意欲へ成長していく様子が感じられました。これも保護者の皆さまのご協力があった成果だと思います。お忙しい中ご協力いただき、心より感謝申し上げます。今回は、この「わたしのお弁当カード」について、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。

☆児童・生徒より

お弁当作りについて

- お弁当をつめるのに、どうやったらくずれないかを考えるのが難しかったです。今度はおにぎりにもう少し塩をたしておいしくしたいです。(寄居小)
- とりつくねはハンバーグと同じように作りました。夜に作っておいたので朝はつめるだけで楽でした。(寄居小)
- 「きのこことウインナーの塩こしょう炒め」を炒めるとき油がはねて驚いたけれど食べたらおいしかったです。チーズとカニカマの型抜きが楽しかったです。一番好きなのは自分の顔のおにぎりです。(男衾小)
- おにぎりを自分でにぎったので、次のお弁当も自分でにぎりたいたいです。(男衾小)
- お弁当作りって大変なんだな、と思いました。(折原小)
- メニューを考えました。(盛り付けを)紙で作ってやってみました。(折原小)
- 私が手伝った中で一番大変だったのは、フキのすじを取るときでした。塩でもんであく抜きをして一本一本すじを取りました。とても指が疲れました。(鉢形小)
- お母さんと一緒に玉子焼きを作りました。ちょっとだけ手伝ってもらいました。ご飯を炊く練習もしました。また一緒に作りたいです。楽しかったし、うれしかったです。(用土小)
- 鶏肉を包丁で切ったらヌルヌルすべってとても難しかったです。ほうれん草を切ったら、なかなか均等に切れなかった。これを毎日一人でやってるなんて、とてもすごいと思いました。(桜沢小)
- バランスよく考え、色合いや組み合わせまで考えるのはとても大変なことなのだなと思いました。(城南中)
- お弁当を作る機会はあまりないので、時間の使い方が難しかったです。また作る時があったら、もう少し時間を考えて作りたいです。(男衾中)
- おかずの向きや位置を考えながら作ったので楽しかった。栄養バランスを考えて献立を立てられた。(男衾中)
- ナゲットを鶏肉の代わりに豆腐とツナで作りました。油の量は少なめにして揚げ焼きにして出来るだけさっぱりしたものに仕上げました。(寄居中)



家族との関わり

- お母さんと一緒に考えました。色もきれいで好きなものがたくさん入っていてうれしいです。(寄居小)
- 今回作ったのは卵焼きだけだったので次回はおかずの半分は自分で作れるようにしたいと思います。朝早く起きて料理をするということをしなくて、毎日作ってくれている母に感謝したいと思います。(男衾中)
- 弁当に詰めると水分がたまるので、野菜を軽く炒め、レンジで再加熱してちょうど良い「しんなり」が出来ることを教わった。料理は楽しい。(寄居中)

その他

- 地元野菜を使い彩りを考えたメニューにしました。スナッペンどうのすじ取りなど野菜の下ごしらえをしました。(男衾中)
- 作るのが大変でした。お母さんや給食センターの人は毎日作って大変だと思いました。ぼくは残さず食べようと思いました。(桜沢小)



☆お弁当ギャラリー



寄居小 6 年生



折原小 4 年生



寄居中 2 年生

その他の力作については、こちらに掲載した写真と共に寄居町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>)

☆保護者の方より

お弁当作りについて

- 自分の好きなものだけでなく、彩りを考えながらメニューを自分で考えていたのでよかったと思います。またお弁当に必要な食材を話しながら一緒に買い物ができ、とてもよい経験でした。(寄居小)
- 何日も前から献立を考えて、栄養や色取りも考えながら、前日から揚げの下味をつけ、朝早く起きて頑張って作っていました。玉子焼きを丸めるのが難しかったようです。(桜沢小)
- 包丁の使い方も上手になり楽しそうに料理をしていました。冷凍食品を使わずに作るのには時間がかかりますが物を形にする楽しさを覚えてほしいと思います。(男衾小)
- 彩りよく出来ました。野菜をもう少し入れられると良かったと思いました。(城南中)
- 玉子の味付け上手に出来ました。また作りましょうね。(男衾中)



児童・生徒との関わり

- 子供が考えたお弁当ではお弁当が空いてしまい煮物をたしました。一緒に考えるのが楽しかったです。(寄居小)
- 好きな具材を用意しておけば一人でご飯の上に並べて大きなおにぎりを作ってくれます。(折原小)
- 子供が書いた私のお弁当カードを持って一緒にスーパーに行き、1つ1つ「これは玉子焼き、これはミニトマト…」と説明してもらいながら食材を買いました。すべて食べてくれて良かったです。(用土小)
- 前回よりもバランスよく作れました。子供も一緒にメニューを考え調理も手伝ってもらったので子供も喜んでいました。(桜沢小)

その他

- 一人でも手際よく調理できていたので、とても助かりました。本人は当日が修学旅行だったので、土曜日に部活に出かけた姉のために作ってあげていました。(桜沢小)
- とても成長を感じ、来年はさらに何を作ってくれるか今から楽しみです。(男衾小)
- 娘が描いた「作ってみたいお弁当」の絵は、私が保育園のお弁当で作っていたものでした。お弁当は親の愛情を伝える手段の一つだと改めて思いました。(鉢形小)
- 日頃からお料理を作ってくれているので手際よく作れました。家族みんなの分まで作ってくれてありがとう。食べるのが楽しみです。(寄居中)
- 朝早くから、姉妹仲良く作っている姿がほほえましく思いました。(寄居中)



食材選び、時間の上手なやりくり、手間をかけることを楽しむこと、このような経験の積み重ねは、大きな生きる力となります。また自分で出来た喜び、家族に喜んでもらった感動は、子供たちの成長の糧になるものですね。

次回の食育の日は・・・10月31日(月)です。

