



日向市食育指導推進事業

子どもから保護者へ！お弁当の贈り物！

3月3日寺迫小の参観日、6年生は1時間目と4時間目を使ってお弁当作りをしました。そのお弁当は自分たちが食べるためではなく、日頃お世話になっている保護者への贈り物！子ども達は給食を食べ、保護者は子どもが作ったお弁当を食べました。



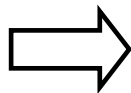
寺迫小6年
(家庭科)
保護者に食
べてもらう
お弁当作り
に挑戦！



これは家庭科学習の一環、まず、各班で自分たちが作りたいメニューを考えました。それを基に、2月26日、栄養バランスを見直し、自分たちで作ることの出来るメニューに改善しました。野菜が全くないメニューから、野菜たっぷりの栄養満点弁当へ変身しました。ポイントは、主食1つ：主菜1つ～2つ：副菜2つにして、彩りも考えたことです。

《最初のメニュー》

- ・ごはん
- ・ハンバーグ
- ・卵焼き



《改善後のメニュー》

- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・きのこのマリネ
- ・紫キャベツと緑のキャベツのブレンド

※ 小学校では生肉・生魚は使いません。緑が少なく栄養バランスもよくありません。

保護者の感想

味付けもよく、子ども達が一生懸命作ってくれたことがうれしかった。栄養面でも勉強になり、とても意義が大きい取り組みだと思います。



感動して泣いている保護者がたくさんいました。コメント（寺迫小旧6年担任・石本先生）

児童の感想

- ・ 栄養バランスを考えるのが難しかった。一番難しかったのは野菜を取り入れることです。初めは野菜サラダだけでさみしかったけど、宮本先生のアドバイスでもう一品野菜を取り入れてみるとすごく色あざやかできれいになった。
- ・ 今回自分でお弁当を作ってみて、大変だし1品1品作るのに時間がたくさんいるのに、簡単に素早く出来るお母さんは改めてすごいと思った。私はめったに料理しなかったけど、もっと料理を作りたい。お母さんにたくさん感謝したい。
- ・ みんなで楽しくできて良かった。また作りたい。

～ 盛り付け ～
出来上がった料理を持ってきたお弁当箱に彩りよく詰めていきます。皆、おいしく食べてもらえるようにと一生懸命です。

遠足のお弁当レシピ(野菜料理)！

寺迫小6年生のお弁当作りでも、初めは野菜料理がほとんどありませんでした。野菜料理は難しく嫌いな人が多いという印象があるようです。でも、揚げ物ばかりでは茶色中心の栄養バランスも彩りも悪い弁当になります。野菜が入ると彩りがきれいで栄養バランスもよい華やかな弁当になります。遠足のお弁当に簡単な野菜料理を紹介します。

《三色ピーマンのカラフル和風サラダ》

《きのこのマリネ》

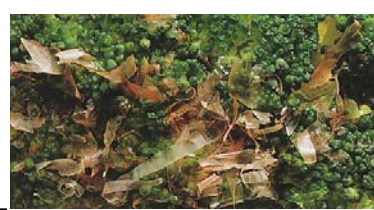
《ブロッコリーのおかか和え》



緑・赤・黄ピーマンは薄い輪切りにししらす干しとともにさっとゆで水で冷まし水気を絞る。玉ねぎは薄切りにし、塩もみして水洗いする。材料を彩りよく盛り付けドレッシングを添える。



しめじは石づきを取り小房に分け、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。これらをさっとゆで、熱いうちにマリネ液に漬ける。
(サラダ油小さじ2・酢小さじ1・砂糖小さじ1・塩・こしょう少々)

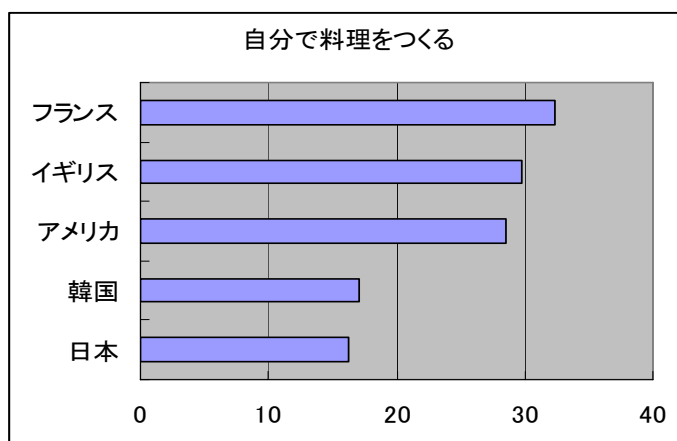


ブロッコリー1／2房は小房に分け、塩を入れた湯で2～3分ゆで、水で冷ます。かつお節をまぶし、砂糖少々としょうゆ小さじ2で味付けする。

作って食べる「お弁当の日」！

1月16日、延岡総合文化センターで「弁当の日がやってきた(竹下和男先生)」の食育講演会が行われました。「弁当の日」のねらいは「自立」ですが弁当づくりで親から離れる「自立」ではなく、たくさんの人たちのおかげで“自分が存在する”と気づくこと、この「気づき」が「自立」であるというお話でした。「弁当の日」で変えようとしたのは子どもではなく、子どもを取り巻く環境です。「弁当の日」を実施すれば、自然に健やかに、子どもが大人に成長していきます。竹下先生は、子どもには「学びの時間」と「くらしの時間」が必要だと説かれます。競争と評価にさらされる「学びの時間」だけでは子どもは育たない。「弁当の日」は、家庭に「くらしの時間」を創り出します。「くらしの時間」は、家族の絆を深め、子どもの心身の基礎づくりに不可欠なものです。竹下先生は「くらしの時間」の質を高める「弁当の日」を通して、家族との絆を深め、子どもたちの日常の中に、“自分の存在を肯定的にみる家族”、“家族と手をつなぐ教職員”、“それを支える地域社会”があることを気づかせていきたいと考えられています。

平成21年3月に公表された「第8回世界青年意識調査」(内閣府)によると、日本の青年について、5か国比較でみると、「自分で料理をつくる」が16.3%と他国に比べて最も低率でした。料理を作る中で学ぶものがたくさんあります。竹下先生の講演でも、親子で買い物に行く場面が出てきましたが、産地や食品添加物・賞味期限等、親は当たり前のように選んでいることが買い物をしたことのない子どもにとっては新鮮な驚きとして映ります。一緒に材料を買い、料理作りをする中で必要な知識や思いが伝えられます。



弁当作りに挑戦した寺迫小学校の子ども達の中には、3月3日弁当作りをする前に遠足の弁当を作った子もいました。各学校、4月の終わりから5月にかけて遠足があります。弁当作りに挑戦させてみてはいかがでしょうか。作るのが無理なら詰めるだけでも大変さが分かり自分に出来ることに取り組むようになります。

(文責：東郷小・宮本)