

食育だより

H22・5・18

本年も、食に関する取組が始まりました。取組の内容や感想などをお知らせします。

マイ弁当作り 1

6学年



4月30日は、遠足のため給食がないので、6年生は、自分でマイ弁当を作りました。ねらいは、①食への関心を高める。②食材を準備し調理の実践力を身に付ける。③家庭で「食」について考える。の3点です。マイ弁当は、後2回(6月2日と9月24日)の予定です。

《弁当を作る時の注意点》

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。(770ml位)
- ②主食・主菜・副菜の割合は、3：2：1にする。
- ③料理が動かないようにしっかりつめる。
- ④彩りが良く、おいしそうに見えるようにする。
- ⑤衛生に気をつける。
 - ・弁当の置く場所を考える(室内か屋外か)。
 - ・温かいものは冷ましてつめる。
 - ・生ものの使用は避ける(ハムや竹輪)。
- ⑥旬の食材を使う。
- ⑦汁けはきる。



マイ弁当作りは、初めての体験の児童が多かったと思います。どの弁当も実においしそうで、がんばって作っている姿が感想等からも伺えました。前日にできることは準備しておくなどの工夫をして、朝早起きをして作ったとか、卵焼きを何回か練習したとか、家族の弁当も一緒に作ったという児童もいました。弁当を自分で作るには、まずは、料理が出来ないと作ることが出来ません。それには、日頃から料理を手伝っているといいです。次回もがんばっておいしい弁当を作って下さい。期待しています。(栄養教諭 青山)



【オリジナル弁当】

児感想: お姉ちゃんが高校生なので、いっしょに作りました。ほとんど自分で作りました。前日に、ミッキーの目、鼻、口などは、のりを切っておきました。卵焼きはくずれたけれど、おいしかったです。
保感想: 姉と一緒に、朝から楽しく作っていました。良かったネ。



【色どり弁当】

児感想: 難しかったところは、千切りです。初めてだったので時間がかかりました。工夫したところは、ふりかけがべたべたにならないように、食べる前にかけました。
保感想: 千切り、初めてにしては上手でしたよ。玉子焼きも練習しておいたので、今回はバッチリでしたね。思ったよりいろいろ出来るんだなあと感じました。それと、一緒に作っていてとても楽しかったです。



【オムライス弁当】



【サンドイッチ弁当】



【カラフル弁当】



【ぶたキャベツ弁当】



【カラフル弁当】

児感想: 私は、朝の5時15分に起きてお弁当を作りました。前日に下ごしらえをしておいたので、少し楽でした。けれどお母さんがついていないとまだ出来ないの、一人でも出来るように、夜ごはんなどの手伝いをしたいです。
保感想: よくがんばったね! 楽しかったかな? 早く一人で出来るようになるといいね。

児感想: ぼくはサンドイッチを作ったことがなかったので、作れた時とてもうれしかったです。卵をサンドイッチのパンのところに付けるのはとても難しかったです。
保感想: サンドイッチの卵は目玉焼きから作ると思っていた息子!? ゆで卵から作ると分かっただけでも作ったかがありました。思った以上に時間がかかり、親の方がドキドキでした。が、上手にできて良かったです! つかれた~。

児感想: からあげの油がつかないように、下にレタスをひくところを工夫しました。後、卵焼きをまくところが難しかったです。
保感想: いつもより早起きして頑張りました。次回は、卵焼きの練習を何度かしてから本番に望みましょう! (母も反省です) 赤や緑などの色どりにはとても気がつくただけあってきれいでした。

児感想: 前日に準備できる物は準備しておいた方がいいという母のアドバイスで、夜準備しました。朝は5時15分ごろに起こしてもらい、母にアドバイスをもらいながら、すき間なくつめました。すごくおいしかったです。母に感謝です!
保感想: 朝、早起きができるか、それが一番心配でしたが、早起きできて安心しました。前日の夜に、野菜を刻んだり、お弁当箱、アルミカップなど準備できることはしておいたので、時間的にあせらず、予定通りに作れて良かったです。玉子焼きなど普段から作っているおかずは、手際も良く上手に出来ました! 高校生の姉と父親もおかずをおすそ分けしてもらって、同じお弁当持って行けたので母はとても助かりました。次も楽しみです。

児感想: 工夫したところは、バランスが悪くならないように、色々なおかずを考えたことです。難しかったところは、弁当箱にどのようにつめれば、ちゃんとするかです。お母さんがいつも作ってくれていたけど、これからは自分で作ったり、家族の分も作ってあげたいです。
保感想: 朝早くからご苦労さまでした。自分の為に作ったので、とてもおいしく食べれたと思います。色も色々あり、本当にカラフル弁当でしたよ。

食育だより5月号の感想や食育の取組に対するご意見をお願いします。 年 組 名前

