

# 食育だより



令和5年度  
No.2

健康に成長するために栄養や食事について理解を深め、実践しよう

岩国市立美和中学校

## 弁当の日を実施しました

10月3日(火)と11月10日(金)に「自分で作る弁当の日」を実施しました。

どの生徒も自分で作る弁当の計画をたて、自分の力で弁当を作っていました。工夫を凝らした弁当はどれもとてもおいしそうでした。

保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

1回目は各学年でテーマを定め、弁当作りに取り組みました。2回目は前回の反省を踏まえて各自が自由に弁当を作りました。

10月3日(火) 弁当の日

1年生  
テーマ「栄養バランス」



2年生  
テーマ「旬の食材」



3年生  
テーマ「栄養バランス・1品こだわり・キャラクター・旬・地産地消・家族のために」から1つ選択



11月10日(金)弁当の日

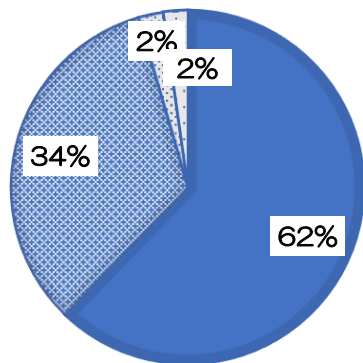


## つくる！食べる！弁当の日！

献立作り、買い出し、調理、弁当箱に詰める、片付け。弁当を作るといっても行わなければいけない工程はたくさんあります。生徒達のこれからの成長や自立に向け、出来映えを評価するのではなく、自分でやってみる体験をできたという思いで実施しています。来年度も実施する予定ですので、ご家庭でも弁当を通じて生徒の成長を見ていけたら嬉しいです。

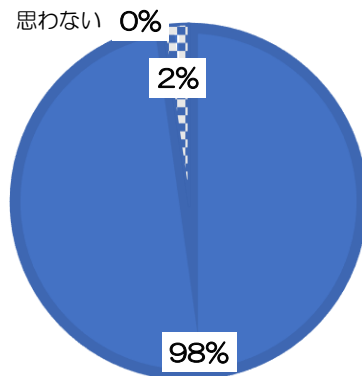
積極的に取り組むことができましたか？

■できた ■まあまあできた ■あまりできなかった ■できなかった



弁当作りは将来に役立つと思いますか？

■思う ■思わない ■分からない



～生徒の感想～

- 自分で作ることはめっちゃ楽しかったです。次作ってみたいのは肉と玉ねぎの炒め物です。
- 自分で作って食べたりすることはいい経験になったので良かったです。
- 普段親がご飯を作っている事に感謝できた。大人になって役立つと思った。
- 自分から料理をする機会は少ないので良い機会になったし、料理を作ることの大変さも分かったので良かったです。