

# 食育だより

発行：与那国町立与那国中学校  
食育研究部  
平成23年12月20日（火）

## 弁当づくり実習を行いました

先月の食育講演会で、親元を離れて生活している高校生のアンケート調査のお話がありました。アンケートの結果では、できたらいいと思うことの上に『料理が作れる』とあり、島を出てからの子どもたちの食生活について考えさせられる内容でした。

本校では、『食生活に関する教育実践校』として、生徒の食への関心や知識を高める取り組みを行ってきました。今回、実践する力を養うため、11月29日（火）、12月1日（木）の二日間にわたり、家庭科の時間に全学年で、弁当づくりの実習を実施しました。

明日は、『お弁当の日』となっています。「**実習したことを生かし、実際に自分で作ってみる日**」となっていますので、ご家庭でも、子どもたちと楽しんで取り組んでもらえたらと思います。ご協力よろしくお願いします。

〈食に関する指導の内容〉

- ◎食の重要性
- 心身の健康
- ◎食品を選択する能力
  - 感謝の心
  - 社会性
  - 食文化



3年生のお弁当。  
ボリュームたっぷり！



やえ子先生より、ごぼう巻きやさんま酢煮のつくり方を学びました。

1年生のお弁当。  
給食の柿も入っています。



3年生お弁当給食の様子



個性豊かだった2年生のお弁当！



### 生徒の感想

今日の弁当作りはとても楽しく、これからの弁当は自分で作りたと思います。

盛りつけまできちんと自分でできたので、実際にやってみたと思った。

ぼくは、料理がぜんぜんできなかったけど、この調理実習をもとにこれからも、自分で弁当を作れるようになりたいです。

弁当づくりは、これから一人暮らしをするのに勉強になりました。  
「3：1：2」（主食・主菜・副菜）のことを忘れないように。将来にも役立つので良かったです。

明日、  
12月21日（水）は「**弁当の日**」です。  
みなさんのお弁当、楽しみにしています。