

資料5

中学生が作った弁当

子どもが作る弁当の日・・・どんな弁当ができたかな？



<作る意欲・達成感>

- 今までに何度も弁当を作っていたけど、そのほとんどが冷凍食品だった。今回は、自分で最初からおかずを作って、弁当箱に詰めることができました。おかずも前の夜準備をしたりして、しっかりと作ることができました。 (1年 女)
- 自分で弁当を作るということはあまりなかったので、献立を考えたり、どのように作るかなど少し迷いましたが、わからないことはお母さんに聞いたりして作りました。自分が思っていたよりおいしかったので、よかったです。 (1年 男)
- 野菜を切ったり、皮をむいたりすることができた。でも、いためたり、煮込んだりすることが大人の人にまかせてしまった。でも、少しは作り方を覚えたので、次は自分で作ってみたいと思います。冷凍食品なしを目指して作りたいと思います。 (1年 男)
- いつも弁当を作っているお母さんのことを見てきたから、少しはできるんだろうなと思ったけど、味つけがむずかしかった。揚げ物にも挑戦しました。油がピチャピチャはねてこわかったです。でも、やってみたら楽しくて、実際に食べてみてもおいしかったです。今度、から揚げでも作ってみようかな。 (1年 女)
- 「米をとぐ」以外は、自分でほとんど調理をしったりすることができました。なので、次に作る時は、米をとぐのをふくめて、最初から最後まで、自分だけでできるようにしたいです。 (1年 男)
- 朝早く起きて、弁当を作ってくれるお母さんの気持ちがわかったような気がします。お母さんと一緒に作ると、いつもの弁当がもっとおいしくなりました。材料を買うのだって迷うことがあったので、もっといっぱい弁当を作って、もっと上手になりたいです。(1年 男)
- 「朝起きて弁当をつくるなんてやだなあ〜」と最初は思いました。でも、だんだん作っていくと「おいしそうだなあ〜」と思って、楽しくなりました。作った後、「弁当を作るのはたいへんだなあ〜」と感じました。 (1年 男)
- いつも弁当のときは、家の人に作ってもらっていたので、いざ自分で弁当を作るとなると、何を作っているのか、また、どう作ればいいのかなど、難しいところだらけでした。なので、これを機会に、家での料理の手伝いをしたり、作ってもらっていることに感謝して、食べるようにしたいです。 (2年 男)
- 久しぶりに料理をしたので、料理の楽しさなど、この弁当の日で学ぶことができました。すばらしい活動であると思うので、ぜひ、これからも続けてください。 (3年 女)
- 弁当の献立を考えるのが楽しかったので、また、作ってみたいと思います。 (3年 女)
- 自分で弁当を作ってみて、その大変さを知りました。今後は、親まかせではなく、自分も手伝いたいと思いました。 (3年 女)

<感謝の心>

- 弁当を作るのは、1つ作るのにも時間がかかるのに、お母さんは、これを兄弟分作っているということは、とても大変だということがわかりました。自分の手作り弁当はおいしかったです。 (1年 男)
- いつもは、親にまかせてばかりだったけど、この弁当を自分で作るというのはとても難しかった。自分は、少ししかやっていたけど、これだけでも大変だったので、いつも弁当を全て作っている親はとてもすごいし、盛りつけもきれいにできているので、かなり手の込んだ作業だと思いました。だから、今度は、少しでも自分でできるようにしたいです。(2年 男)

<感謝の心>

- 朝早く起きて（特に冬場は寒いので）弁当を作る大変さを知り、母に感謝の気持ちでいっぱいになった。「今度は前日に作っておいた方が、朝、忙しくなくて良いな。」と思ったので、色々工夫して、頑張ってみようと思った。（2年 女）
- 朝早く起きるのが大変だった。また、バランスのよい献立を考えるのが難しかった。自分で作ってみて、作ってくれる人へのありがたさを感じることができた。（2年 女）
- 昨日から準備していたから作れたけど、自分は早起きが苦手で、今日もあんまり早い時間には作れなかったけど、完成できてよかったです。親は、おいしい弁当を早起きして作ってくれているので、これからも親に感謝して、ごはんを食べたいです。（2年 男）
- 自分で弁当作りをしてみて、大変さがわかった。だから、明日からは、夕ご飯の支度を手伝っていききたい。（3年 男）

<栄養バランス>

- 野菜がなくて、予定とは違った中身になってしまった。今度の弁当では、3：1：2になるようにしたいです。（1年 女）
- いつもは、バランスをあまり考えないで作っていて、今回は、まあまあバランスがとれていたの、よかったです。（1年 女）
- 弁当を作るのは楽しかったけど、朝、起きるのがつらかった。いつもより副菜を多くしたけど、やはり主菜の方が多かったの、次の弁当は野菜などを多くしたいと思います。（1年 男）
- 献立を考えたり、作ったりするのが大変でした。3：1：2の割合で作ることができなかったの、次に作る時は、3：1：2の割合で作るようにしたいです。お弁当を作ってみて、朝早くから作ってくれるお母さんはすごいなと思いました。（2年 女）
- 弁当づくりは、朝、早くおきなきゃいけないし、寒いところでやらなきゃいけないし、ものすごく大変でした。しかも、栄養バランスをしっかり考えないとだめということもわかりました。今度作る時は、もっと栄養バランスを考えないといけないなと思いました。（2年女）
- 食べてみると思ったよりおいしかったので、良かったです。自分で作ったのは少しだけだったけど、今度弁当の日があるときは、全部自分で作れるようにしたいです。
栄養バランスでは、副菜が少なく、主菜が少し多かったような気がするの、今度は、できるだけバランスの基本を守って作りたいです。（2年 男）
- 自分で作った弁当は、思ったよりおいしくできた。しかし、主菜と副菜が半々くらいで、バランスが3：1：2でなかったの、今度もし、自分で弁当を作るときがあれば、3：1：2で作ってみたいと思います。
また、晩ご飯を作る時は、親にまかせるのではなく、自分でも作って、家族に食べてもらいたいと思います。（2年 男）
- 自分で作った弁当はとてもおいしかったです。今度また、弁当を自分で作る日あったら、今度は3：1：2の割合で作りたいと思います。（2年 女）
- 弁当の献立を考え、それを実行して、献立通りに作れたのがうれしかったです。しかし、主菜が多かったの、これからは、副菜や主食の量も考えたいです。（3年 女）
- 献立通りに作るのは、意外と大変だった。副菜をもっと多く入れられるようにしたい。（3年 女）