

## 「子どもが作る弁当の日」についてのアンケート

天栄中学校

今日は、みなさんも弁当づくりにかかわり、おいしい弁当ができたのではないかと思います。そこで、どのくらい弁当づくりにかかわれたかを聞いて、今後の参考にしたいと思いますので、下記のアンケートに教えてください。

学年 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_

1 ①から⑪について、当てはまるところに○をつけてください。

弁当づくりの内容	自分だけで行った。	兄弟姉妹でいっしょに行った。	大人の人といっしょに行った。
① 弁当の内容(献立)を考える。			
② 材料を準備する。			
③ 米をとぐ。			
④ 野菜をあらう。			
⑤ 野菜を切る。			
⑥ おかずをつくる。(全部)			
⑦ おかずのうちいくつかを作る。			
⑧ おかずを弁当箱につめる。			
⑨ ごはんを弁当箱につめる。 または、おにぎりを作る。			
⑩ 後かたづけをする。			
⑪ その他( )			

2 弁当の栄養バランスは、どうでしたか。(ア～オから1つ選んで○をつけてください。)

※ 弁当の栄養バランスの基本は、主食(ごはん)：主菜(肉・魚・卵・豆類など)：副菜(野菜やいも、海そうなど)の割合が **3：1：2** です。

主食	主菜
	副菜

ア ほぼ3：1：2の割合である。

イ 主菜と副菜が半々くらいである。

ウ 主菜が多く、副菜が少ない。

エ 副菜がほとんどない。

オ その他( )

3 弁当づくりや自分で作った弁当を食べての感想を聞かせてください。

.....

.....

.....

.....

.....

このアンケートは、食育の推進及び学校給食をよりよくするための資料とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

問1 お子さんは食事作りのお手伝いをしますか。1つ選んで○をつけてください。  
平日、休日関係なくみて、お答えください。

1		よくする
2		時々する
3		あまりしない
4		まったくしない

問2 問1で1と2に○をつけた方にお聞きます。  
食事作りで、よくするお手伝いすべてに○をつけてください。(○はいくつつけてもいいです。)

1		野菜類の収穫
2		米とぎ
3		野菜を洗ったり、切ったりする
4		料理 よく作るもの ( )
5		お茶碗を並べるなどの食卓の準備
6		茶碗洗いなどの後かたづけ
7		その他 ( )

問3 「子どもが作る弁当の日」についてお聞きます。  
天栄村では、食育の一環として、「子どもが作る弁当の日」を実施し、保護者の皆様にもご協力をいただいているところです。「子どもが作る弁当の日」を実施して、お子さんにどのような変容がありましたか。当てはまること全てに○をつけてください。(○はいくつつけてもいいです。)

1		子どもが料理の作り方などを覚えるようになった。
2		子どもがお手伝いをするようになった。
3		子どもが食について関心をもつようになった。
4		子どもが感謝の気持ちを言葉などで表すようになった。
5		変容はない。
6		その他 ( )

問4 今後、「子どもが作る弁当の日」を年2回程度実施していく予定です。「子どもが作る弁当の日」についての考えをお聞かせください。当てはまること全てに○をつけてください。(○はいくつつけてもいいです。)

1		子どもが料理を覚える良い機会である。
2		子どもがお手伝いをする良い機会である。
3		子どもが弁当の献立や栄養バランスについて考える良い機会である。
4		子どもが食生活について考えるよい機会である。
5		献立作成や材料の準備など、親子のふれ合いができるよい機会である。
6		親が料理を教えたり、献立を考えさせたりするのが負担である。
7		子どもに弁当づくりをさせるのが負担である。
8		その他 ( )

問5 1月12日に実施した「子どもが作る弁当の日」について、お子さんの弁当作りの様子や保護者の方のご意見などをお聞かせください。

.....

.....

.....

.....

.....

- 彩り、栄養バランスを考えながら、献立を立て、買い物から自分で行うことができました。
- 寒い季節の弁当作りは、朝、起きるときからの戦いです。でも、手間をかけて弁当ができたときの喜びは、たいへんうれしいようです。
- 自分でバランスのよい弁当を考えて作っていました。カロリー計算をして、彩りや栄養の面でも気をつけていました。
- 親が思っているよりも何でもできると気づかされました。前日より下ごしらえをして、栄養・彩りのバランスを考えて作っていました。
- 親から言われてする料理や手伝いではないので、楽しくできたかもしれません。このような機会があれば自主的に料理に親しんでくれるのではないかと思います。
- 自分でおかずを作った達成感が得られたようです。食の大切さもわかってもらえるとうれしいです。
- おかずの詰め方などを考えながら、お弁当を詰めていました。
- 普段よりおいしかったようです。なぜなのかはわかりませんが、作ったという満足感がよかったのだろうと考えました。次はいつになるか忘れてしまわぬうちに、次の献立を考えていきたいと思っています。
- 弁当の献立についていろいろ話をしたりして、親子のふれあうよい機会になりました。
- 多少アドバイスをしたが、自分なりに献立を考え、自分の好物を作った。いつもは、作ってもらって食べるだけで、今回は、自分で材料を考えて作ったので、一番おいしかったのではないかと思います。前日の米ときからやっていたので、親としても大変助かりました。また、次回もあるといいです。期待しています。
- 何を作るかなど、子どもと相談し、工夫しながら一緒に作れてよかったと思います。今は、あまり料理はしないのですが、少しずつできるようになってくれればいいと思います。
- とても楽しそうに作っていたので、普段からも自分で作ってくれるといいと思います。
- 子どもの卵の溶き方を見ていて、今まで自分だけで黙々と食事作りをしていて、何も子どもに教えていなかったんだなあと、反省しています。小さいころは包丁を持って野菜を切ることは時々やっていたのですが、学年を増すごとに学校から帰ってからの生活状況が変わってきて、料理や手伝いどころではなくなってしまったのも理由の1つですが、子どもの将来のためにも、親は積極的に子どもたちに基本的な料理の仕方くらい教えておかななくてはならないのだなと思います。
- 早起きして、自分で考えたお弁当のメニューを作れたので、よかったと思います。
- 早起きしてがんばっていました。平日の朝は忙しいので、土日に一緒に作ってみてはどうですか。
- 栄養のことを考えて、野菜（レタス）などを弁当に入れて、一生懸命寒い中作っていました。
- 前もって献立を考えていたのに足りない材料があり、思うような弁当を作ることができませんでした。朝も早く起きなくてはならないので、今回はもう少し早めに準備をして、余裕をもって作らせるようにしたいと思います。
- 早起きして作ったので、親の苦労がわかったようです。
- 当日は、1時間早く起きて、じゃがいもの皮をむきました。とりのからあげの作り方など、今までめんどろで教えてなかったけれど、いい機会であったと思います。今まで冷凍物があったが、今回は家で作った食材を使ってみました。
- 子ども3人と一緒にキッチン台で調理しながらは、ちょっと大変でした。時間がかかってしまい、朝の忙しい時間帯では、自分たちの朝食をとるのもやっとでした。なので、親が作ったものを弁当に詰めさせました。ただ、子どもと一緒に献立を考え、準備できたことは、とてもよい経験になってよかったです。
- 同時作業の手順にとまどっていました。

○ 弁当のなかみのことで会話がはずみ、とても楽しかったです。また、子どももやる気を出して取り組んでいたのも、とてもすばらしい企画だと思います。

○ 前日から準備をして、やる気が出て、とてもよかったです。朝も早めに起きて姉妹で力を合