

お弁当の日通信



令和5年9月25日
No. 5 小笠原中学校

今月の食育講話では、「適切な水分補給をしよう！」のテーマで、「人のからだの約60%は水分でできている。生命を維持する大切な役目を体液と呼ばれる水分が行っている。日常生活では汗や尿などで水分が失われるので補給するために水分補給が必要である」というお話でした。連合運動会ももうすぐ！！適切な水分補給を心がけてください。

今月の「お弁当の日通信」では、全国の学校で取り組まれている「弁当の日」のはじまりについて、書かせていただきます。

「弁当の日」とは・・・子どもが自分で食べる弁当の、献立作り、買い出し、調理、弁当箱詰め、片づけのすべてを、一人で行うという食育の取り組みです。親が手伝わなくて、一人前になりたいという、子どもが本来もっている「生きる力」を育てようと2001年、香川県の滝宮小学校竹下和男校長先生が提案し、全国に広がりました。

滝宮小学校のように、全て自分で取り組むことは、ハードルが高いなと感じると思います。4月からの「お弁当の日」に、まだ一度も作れていない人は、とりあえず、おかず一品を作る、家の人に作ってもらったおかずを詰めることから、始めてみませんか？

それも大切な「お弁当の日」の取り組みです。

滝宮小学校で「弁当の日」を経験した卒業生も、大学生や社会人になり一人暮らしがはじまり、自炊（自分で料理をつくり生活すること）をすることになったときに、戸惑います。「ご飯なんて作ったことが無い・・・どうしよう・・・」しかし、誰もが「お弁当作りをした」経験を思い出します。「私、料理できる！！」と台所に立つことができました。

皆さんも、いつの日か、自分のため、誰かのために台所に立つ日がくるかもしれません。その日、「お弁当作りをした」＝「私、料理できる」という、自信につながっていて欲しいなと思います。

～3年生～

調理をしながら、「もっとこうすればいい」「このサイズだとお弁当に詰めやすい」など、工夫をしながら取り組んだ人が多かったようです。色どりや手順なども工夫をしています。前の日の下準備で時短になった人もいたようです。朝は慌しいので、事前にシュミレーションしておくのも時短になります。



～2年生～ お弁当の日を忘れずに、自分で作ったり、お弁当箱に詰めたり・・・。

努力が感じられました。「挑戦する」ことは大変なこともあると思いますが、完成した時の喜びも格別だと思います。1品作るだけでも、切ったり焼いたり味見をしたり、様々な行程を経て完成します。「できた！！」をたくさん見つけて自信に繋げて欲しいなと思います。

来月の取組に期待しています・・・頑張ってください！！



～1年生～ 約2ヶ月ぶりのお弁当の日。手順を忘れた人もいたようですが、前の日

から下ごしらえをして取り組めた人が多かったようです。来月は献立を考えて、買い物にも挑戦するという意気込みを書いている人もいます。工夫をしながら、汗を拭きふき、頑張って料理をしている姿を浮かべました。お疲れさま・・・。頑張りましたね・・・。

