

# 三心を磨く

学校だより No. 5

令和2年8月3日(月)発行

須坂市立東中学校

文責: 嶋田 和美 (教頭)

<http://www.azuma-school.ed.jp/>

## 挑戦しよう 私の「こだわり弁当」！ 7月の東中学校の様子から

須坂市学校給食センターの調理・配送業務委託契約の調整のため、7月20日(月)～7月22日(水)の3日間は、給食の提供ができません期間となりました。

また、本年度、新型コロナウイルス感染症の影響で家庭科の調理実習も学校で行うことが難しかったため調理実習を含む学習单元「挑戦！『私のこだわり弁当』」を、弁当が必要なこの期間行い、弁当作りを調理実習として扱うこととしました。

### 家庭科の授業の様子から



「こだわりの弁当を作りたい」という思いから学習がスタートしました。



ワークシートで「弁当作り」の計画を立てました。



栄養教諭作成の「給食だより」も「弁当作り」特集です。

### 弁当作りに向けて

#### 三心自立(生活ノート)より

今日は月曜日のお弁当作りに向けて計画を家庭科でやりました。給食の小林先生が来てくれていて、色々アドバイスをもらいました。計画立てて、献立や彩りを考えていて、難しく大変だなあと感じました。母に感謝しないとないなあと感じました。私も少しずつお手伝いを普段もしたいと思います。

金曜日の2時間目に家庭科がありました。自分が作る料理を考えました。僕は、唐揚げに決めました。次に弁当を作る時にすることを学んだのですが、今は夏ということで、食品もくさりやすいというので、ご飯などを冷ましてから弁当に詰めた方が良くということ学んだので、このことを頭において作りたいと思いました。



G Suite for Education を利用して授業のまとめをしました

### 自作のこだわり弁当 完成！

7月20日(月)

完成品の記念撮影 & いただきます。



## 弁当を作って ～生徒の声から

### 三心自立（生活ノート）より

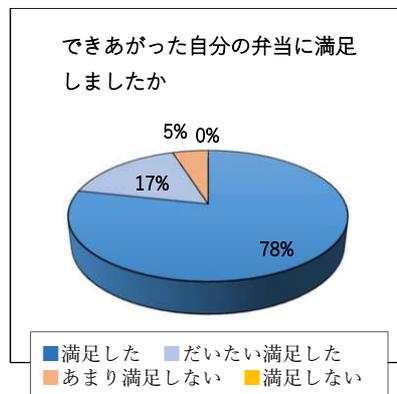
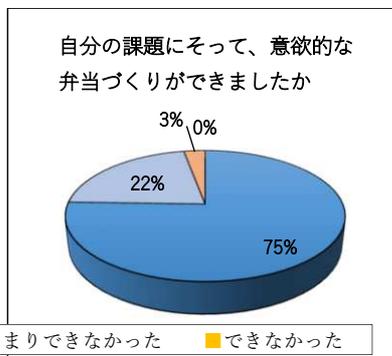
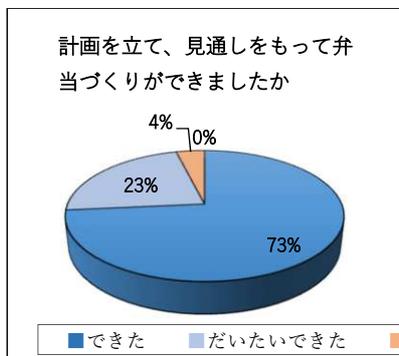
今日お弁当を作って学校に行きました。昨日練習もしたので、朝起きてから、すぐ行動できました。お母さんと一緒に違う物を作っていたので慌ただしかったけど、完成して良かったです。みんなのお弁当もとても上手でビックリしました。みんなの作ったお弁当も食べてみたいと思いました。（1年）

「肉巻きポテト」を作りました。このおかげは、家族のお弁当にも入れたので、急いで作りました。味はとてもおいしかったし、家族からも好評でよかったです。またやりたいです。（1年）

今週はお弁当 week です！今日自分でつくったお弁当はすごくおいしく感じたし、楽しかったと思うことができよかったなーと思いました。お母さんの大変さを改めて知り、ありがたいことだと感じました！休みの日をつかってまたやってみたいと思います！（2年）

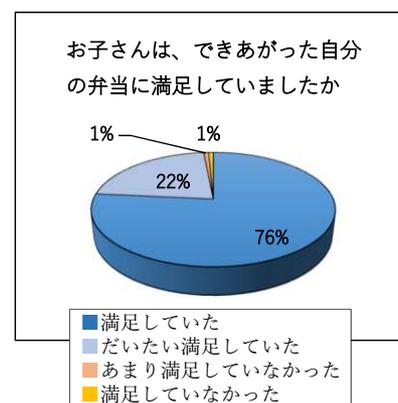
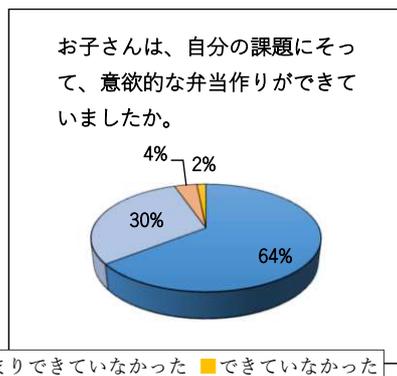
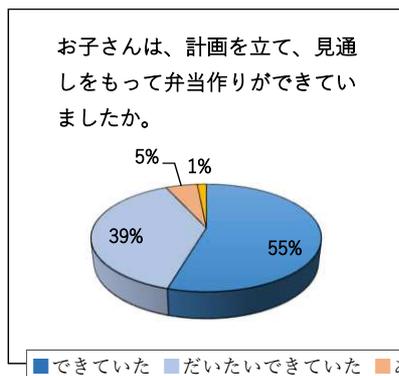
今日は朝早くからお弁当を作ってとても疲れました。これを毎日私たちのためにやってくれているお母さんと給食センターの方々には、本当に感謝してもきれないです。食べることは生きること、と私が見ていたドラマの主人公が言っていました。今日でそのことを急に身近に感じました。毎日生かしてくださっている方々のことを絶対に大切にしないといけないと思います。（3年）

### G Suite for Education（フォーム）でアンケート集計



### つながる食育～保護者の方の声から

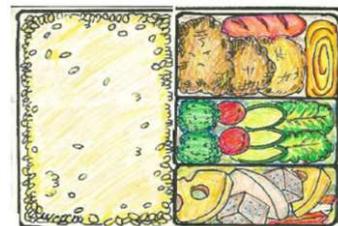
今回の「技術・家庭科」の単元「挑戦！『私のこだわり弁当』」の「自作弁当」の学習について保護者の方にアンケートを実施しました。



今回の「弁当作り」を通して、家庭内でのコミュニケーションの様子について記述してもらいました。

### 超うまそうってほめていました

- ◇お弁当は、普段の食事とまた違い娘の好物やごはんの量など…娘の今の好み分かる機会になった。（1年保護者）
- ◇メニューを一緒に考え、調理し、兄弟の分も作った。その影響で兄弟達も作りたくなったようでした。（1年保護者）
- ◇前日からお米の予約をして当日は、私より早起きして準備していました。出来上がったお弁当を見て、お兄ちゃんは、超うまそうってほめていました。（1年保護者）



## もう どれだけ手を出したかったか!!!

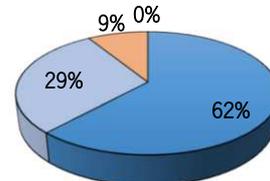
- ◇メニューを一緒に考え 買い物にも一緒に行き 朝も早起きをして作り方会話も増えたし楽しかったです。(2年保護者)
- ◇買い物と一緒に行き、材料をどう調理するかを話したり、出来上がったお弁当の写真を撮り印刷したり、いつもは話さないジャンルのお話が出来た。(2年保護者)
- ◇食材を考えて一緒に買いに行きました。作り方がよくわからないものや弁当用に作る為の食材の切り方等を聞かれたので お手本を見せたりしました。もう どれだけ手を出したかったか!!! (2年保護者)
- ◇親子で長時間台所に一緒に立てた時間は初めてだったので、とても良い実習をして頂いて良かったと思います。良い思い出になりました(母は。子どももかな?(\*^\_^\*)) (2年保護者)
- ◇お弁当作りを授業の一環として朝の登校を遅らせていただいたおかげで、2人でゆっくり作ることができました。私も知らなかった簡単メニューを自分で見つけてきて、一緒にレシピを見ながら作りました。(2年保護者)
- ◇次の日、姉妹達にも同じものを作ってお弁当に入れてあげたら、おいしかった!と言ってくれました。私のレポートも増え良かったです。(2年保護者)

## こうした方がよくなるんじゃないかと相談しながら考えました

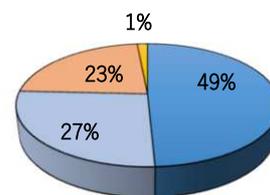
- ◇家族でメニューを考え、週末にたまご焼きを練習してみんなで食べたり、三日間早起きをして一緒にお弁当を作ったりした。(3年保護者)
- ◇家の畑で収穫できそうなものを食材に考えて、父や祖母とも話題にしていた。(3年保護者)
- ◇いざ、お弁当をつくるとなると計画して動画を見ているから何をするかはわかった。不安で仕方がない様子だったので背中をおすアドバイスが楽しかったです。(3年保護者)
- ◇毎日の食事の用意がとても大変だと言うことに気がついてくれたようで、できることから手伝ってくれたり、残さず食べるようになったりした。(3年保護者)
- ◇どうすれば効率よく出来るか、調理の順番など伝授しました。家族全員のお弁当も作ってくれたので、ランチタイムを支えて頂きました。(3年保護者)
- ◇メニューを一緒に考えて、ダメな所はこうした方がよくなるんじゃないかと相談しながら考えました。(3年保護者)

## 家庭内のコミュニケーションは増えた?

今回の学習を通して、家庭内のコミュニケーションはどうでしたか(生徒)



今回の学習を通して、家庭内のコミュニケーションはどうでしたか。(保護者)



一緒に買い物に行ったり、調理をしたり、家庭内のコミュニケーションの場になったようです。9割の生徒は、家庭内のコミュニケーションが増えたと感じています。保護者は7割5分でした。

食育の観点から、来年度も「自作弁当」の学習を考えていきたいと思えます。実施にあたって、意見・要望を記入していただきました。

- 自作のお弁当を作ることは、これから自立をしていく上で、必要な事なので良いことだと思います。(1年保護者)
- 賛成です! 母親やお弁当を作る人の苦勞、作る人、食べる人の気持ちも考えられて良いと思います。料理の基本から、幅広い学習が出来きて、生きた学習になると思います。愛情を注いだ、素敵なお弁当を、是非作って欲しいと思います。(2年保護者)
- 本人は大変だと言っていました。自作弁当は良い経験になりますので、また機会があれば行って欲しいです。(2年保護者)
- 毎月でなくてもいいので、自作弁当の日があってもいいと思います。栄養バランスや陳列などを考えることで自分の為になると思います。また、日頃作ってくれる人に感謝する気持ちを持てると思います。(2年保護者)
- 最初話を聞いた時には、面倒だなあと思ってしまいましたが、一緒に食材を買いに行ったり、家庭菜園で獲れた野菜などを使っての料理を一緒にする事で、会話も増えたり料理に興味を持ってくれたり、親も楽しくとても良い経験になりました。(2年保護者)
- 栄養バランスが乱れるとどの様に影響するのか。女性は体型を気にする時期ではありますが、ホルモンバランスにも食育は関係しているので、少しでも多く苦手な食材を食べられるきっかけになればいいと思っています。(2年保護者)
- 今後も年に1回くらいでも良いので、あるといいかなと思います。将来のためにも。(2年保護者)
- 今回の企画はすごくいいと思いました。自分で何か作って食べる事ができれば、自立に役立つと思いました。(3年保護者)
- 今回、自分で料理してお弁当を作ったこと、家族にも食べてもらったことは自信になったと思います。(3年保護者)
- かなりプレッシャーを感じていたようですが、楽しそうに卵焼きの練習をしていました。(3年保護者)
- 得意なメニューが増えたので、大変だったけどやってみて良かったと思いました。(3年保護者)

- 自分で考えながらお弁当作りができ、お弁当作りの大変さや楽しさを体験できたと思います。自信を持って、弟の分も作ることができていました。とてもいい経験だと思います。（3年保護者）
- 冷凍できるお弁当のおかげ、夕食のおかげを毎週末作っています。高校生になれば毎日お弁当になるので、手作りで温めて詰める安全なお弁当のような、そういった毎日の工夫も学習出来れば自立した後も良いのかと思っています。（3年保護者）
- 年に数回、取り組む機会があることはいいと思います。学校でしっかり計画をたててきてくれたので、家で悩むことがないのが有り難かったです。（3年保護者）

- ▽自作弁当、満足度も明確で良かったです。親との、共同作業になるので、一緒に取り組みたいです。仕事の関係で夜勤等ある場合もあるので、早目に日時等計画を連絡して頂くと、親の負担軽減、子供自身も心配なくて済むので配慮をお願いします。（1年保護者）
- ▽子供に無理のない範囲なら、良いとおもいます。が、弁当作りは、早起きが 必要なので、朝派の生活が整っていない子には、大変ではないでしょうか。（3年保護者）
- 仕事で朝が早いことがあるので、弁当作りは年1～2回くらいにしてほしいです。（ないほうがありがたいです）  
（1年保護者）
- 登校時間が遅くなることは、親の出勤時間より、遅い時間になってしまうので、火の元が心配になりました。  
（1年保護者）
- 自作弁当なので、1品ではなく全て自分で作れる取り組みだと良いと思います。1品だけ作って終わりといったところが今回みられ、詰めるのと言わないとやらなかったりしました。それでは自作弁当の意味があまり感じられない部分もありました。（1年保護者）
- 我が家の子どもは『詰める』担当でしたので、作るのは親でした。子どもの登校時間は遅らせても、親の出勤時間はいつも通りです。子ども用のお弁当を作り、さらにはその写真を撮り、印刷をすることまで朝の忙しい時間にさせられるのはとても迷惑でした。以後やめていただきたいです。（2年保護者）
- たまたま夜勤だったので、お弁当作りを見守る事ができましたが、仕事の時は時間がなく見てあげる事ができません。料理が好きとか得意な子はいいかも知れませんが、イヤイヤやる子には見守りが必要です。（3年保護者）
- お弁当を、自分で作るという試みはとても良かったのですが、本人に作らせていると時間がかかるため親の方が気持ちに余裕が無かったです。小学校もお弁当持ちで、こっちは急いで作らないといけないのに。（3年保護者）

須坂市学校給食センターの調理・配送業務委託契約の調整のための給食が提供できない状況、新型コロナウイルス感染症の影響で家庭科の調理実習が難しい状況、「ピンチをチャンスに」考えられた家庭科の学習単元「挑戦！『私のこだわり弁当』」でしたが、生徒・保護者の方から、多くの「実施してよかった」の感想をいただきました。一方、多くのご意見や課題もいただきました。昨年度より須坂市で取り組んでいる「つながる食育」にもかかわる大切な学習でもあります。真摯に受け止めながら、検討していきたいと思います。ご理解ご協力ありがとうございました。

## 7月の活動の様子から



一学期期末テスト・総合テスト（9・10日）



梅雨の景色



全教科公開授業研究会（3・6・9・21日）



部活動壮行会（22日）



長野県中学3年生夏季陸上競技合同記録会（東北信）（25・26日）



上高井交流大会（8月1・2日）