

絆 きずな

向東小学校 5年生
学年通信 No.16
平成29年2月9日

「弁当の日」 ご協力ありがとうございました



初めてのマイ弁当作り。自分で弁当の中身を考え、工夫を凝らした弁当を作ることができました。

友達と弁当を見せ合いながら食べる中で、「来年こんな弁当



に挑戦したい」と意欲を高めていました。自分で弁当を作ることの楽しさや大変さを交流し、いつも以上に楽しい昼食になりました。

～児童のふり返りより マイ弁当で自分が工夫したこと～

- 前日に時間のかかる物は作っておいた。
- 準備する時間を少なくするために、作る順番を考えた。
- できるだけ違う色を使ってカラフルにした。
- 五大栄養素がそろっているか考えた。
- 塩分量を調整した。
- 隙間を上手に使い、多くの食材を入れた。
- 今回は、油っぽいものが多かったので、六年生になって作るときはいろいろな種類の料理を作りたい。

「郷土料理教室」 楽しくおいしく体験しました

女性会の方々や JA 向東支所の方々のご協力のもと、「郷土料理教室」がありました。地域の食材を使いながら、昼食だけでなくおやつ作りもさせていただき、全部で10品の料理を作りました。出汁を取った後の昆布や煮干しも佃煮として生まれ変わったり、大根の葉もふりかけとして使い切ったりと、食材を大切にするという心、そして知恵も学びました。手作りのぬくもり、そして和食のよさも感じながらおいしくいただき、大変貴重な体験となりました。



～メニュー～

磯めし ふうふき大根
賀節和え 鯛そうめん
肉団子 大根葉のふりかけ
味噌汁
みかんゼリー おやき
芋けんぴ

～お礼の手紙より抜粋～

- ふうふき大根にかけるみそが、ゆずの味がしてすごくおいしかったです。
- 肉団子は、真ん中をつぶせばはやく焼けるんだなと思いました。
- 賀節和えのあなごは、お祝いごとの時にしか入れないということが分かりました。鯛そうめんも、お祝いの時に出されるということも分かりました。
- 郷土料理のご飯は、捨てるところもないし、油を使わないのでヘルシーだし、身体にいいものがいっぱい入っていることが分かりました。
- 作るときは、みんなで仕事を分担してとても手際よく調理が進みました。料理をする時は、手際よくすることも大切なんだと思いました。
- ふつうなら捨ててしまう、葉やいりこなども、ふりかけにしたりつくだ煮にしたりして使うのが、すごいな、工夫しているなと思いました。
- 最初のお話で捨てるものはないと聞いたときは、本当？と思いました。調理をする時に捨てるものが本当になかったので、びっくりしました。
- 作るときは、包丁で切ったり混ぜたり、色々することが多くてとっても大変でした。だから、お母さんや女性会のみなさんはすごいと思いました。
- 私は次の日に、早速「肉団子」を作りました。教えてもらった通りに作ってうまかったの、これからも学んだことを生かしてたくさん料理ができたかなと思っています。

