




私たち食生活改善推進協議会は、食育事業の取り組みとして、様々な活動を行っております。今回は、葉山中学校で実施したお弁当づくりについて、ご紹介いたします。

7月11日（月）、葉山中学校3年生とお弁当づくりを行いました。調理実習を行う前に、6月30日（木）の事前学習で、調理法やつめ方のコツを学び、班ごとに、下記の表から主菜1品、副菜2～3品を選びメニューを決定し、調理に臨みました。

※表以外に彩りでトマト、やりんご、レタスを使用

| 調理法 | 主菜 | 副菜 |
|-----------------|---|---------------------------|
| 揚げる（油） | ・鶏肉の唐揚げ | ・かぼちゃのサラダ（マヨネーズ） |
| 焼く 煮る 炒める | ・鶏の照り焼き ・豚肉の生姜焼き | ・肉じゃが ・きんぴら ・ひじきの煮物 |
| あえる |  | ・青菜のじゃこあえ ・ニラ梅おかかあえ |



主食・主菜・副菜のバランスを考えながら、中学生が自ら弁当づくりができるようにと、補助をしてあげることが私たちの役目です。生徒は25名、7班に分かれて各班に推進員が1名ずつ入って作業をしました。

私が入った2班の4名は、鶏肉の唐揚げ、肉じゃが、青菜のじゃこあえを作りました。中学生は各自が何を作るのか、話し合っていました。時間内にできるか不安でしたが、協力し合って、おいしいお弁当ができました。「りんご」の皮はぎに、四苦八苦していましたが、「りんごを上手に動かすと、スムーズにできるよ」と声がけすると、うまくできました。初めての体験でしたが、中学生が、とても素直に動いてくれて助かりました。「学ぼうという意欲」に感心しました。

「命は食にあり」と私は、もの心ついた時に祖母から聞きました。「好き嫌いをせず何でも食べることも頭にこびりついています。今は食べるものがたくさんあります。食物（特におやつ）も満足になかった子ども時代ですが、米や野菜を作っている人々、また調理をする方がたがいてこそ私たちは3度の食事ができることに感謝しながら、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を子どもたちに伝えていくことが大切だと感じました。



葉山東ヘルスマイト