



作ってみました！ 手作り弁当 (3年生の巻)

シリーズ3回目の今回は、手作り弁当3年生の取り組みの様子をお知らせします。1年生・2年生と同様に大変な力作ぞろいでした。手作り弁当全くの初心者という人、今までも作ったことがあるという人、冷蔵庫の食材の中から工夫しながら作った人、自分の弁当だけではなく家族の分も一緒に、何と4人分も作ったという人もいました。献立を考え、前日からの下ごしらえから、弁当箱につめるまで、工夫と努力の跡が見られる手作り弁当でした。

私の〇〇弁当！

〇〇に入る言葉 ユニークなネーミングがたくさんありました

「ピーマンの肉づめ」「ABD」「色どり」「初めての手作り」「たぶん作ったであろう」「ぼくの3回目の手作り」「頑張れ自分」「ハンバーグ」
「★★★★★(五つ星)」「手作り」「野菜たっぷり」「気合い」「カラフル」
「ピクニック気分!?!」「色々」「ワッ!!とおどろく」「姉妹手作り」「からあげ」「初」「ステで作った」「100%手作り」「貧血予防」「まきまき」「3色」「しょうが焼き&野菜」「工夫」「彩り」「おいしい」「僕のスペシャル」



○特徴や工夫したこと ○

- ★キャベツ炒めを作る時に、火加減を調整してしっかり火が通り、なおかつ焦げないようにしたところ。(3A)
- ★カラフルなミックスベジタブルを入れて、ピクニック気分にしたところや、野菜などをバランス良く入れたところ。アスパラとベーコン巻きでは、かわいい棒にした。(3A)
- ★盛りつけでは、なるべくスペースをなくし、見た目が良くなるように盛りつけの仕方を工夫した。(3A)
- ★からあげやポテトサラダは朝に作るととても大変なので、夜のうちに作って準備し、朝に大変にならないようにした。(3A)
- ★できるだけ野菜や海草を多くした。栄養バランスを考えながら作ることができた。おにぎりにはわかめ、おかずには、ひじきを入れた。(3A)
- ★ひじきや大豆など、鉄分を多く含む食品を使って作った。鉄分の吸収を良くするには、ビタミンCやたんぱく質といっしょにとると良いと聞いたので、のりや肉・卵なども使って作った。野菜やタレは、祖母が作ってくれたものを使った。(3B)
- ★ポテトサラダは、マヨネーズの量が分からなくて苦労した。(3B)



- ★おかず同士の味がうつらないように、おかずをカップの中につめた。(3B)
- ★チキンナゲットは鶏肉をミンチにするところから作った。油で揚げるときは魚やミッキーの形にして揚げた。(3B)
- ★全体を見て野菜が少なかったため、冷蔵庫に余っていたハムと水菜で「水菜のハム巻き」を作った。(3B)

○ 感想と反省 ○

- ★思ったよりうまくできたので良かった。すごく眠かった。少し親に手伝ってもらったので、次は手伝い無しでやってみたい。(3A)
- ★卵焼きが三角形になり予想外だったが、全体的にうまくいった。特別なところはなく、いつも作っていただいている母の弁当に近づけたかったのでよかった。(3A)
- ★今回初めて自分の弁当を作った。バランスの良いおかずを考えるのが難しかった。料理は得意ではなく苦手な方だが、うまく作れたので良かった。次は家族の分も作ってみたいと思った。(3A)
- ★いつもは親に作ってもらっているため、手作り弁当の大変さを感じることができなかったが、今回の活動で弁当を作る大変さ、苦労を感じることができたので、親に感謝して食べるようにしたい。(3B)
- ★朝時間がない中作ったが、おいしくできると作るのが楽しくなってきた。おいしくできたおかずは、友だちに勧めてみたいと思った。自分で作るのも楽しかった。(3B)
- ★自分が寝ている間に朝早く起きて弁当を作っている親の大変さが分かった。弁当やごはんを作る時間がほとんどなく、親にまかせてしまっているため、今回のことを生かして、自分で作れるものは作って、親の役に立っていきたいと思った。(3B)



○ 家族の方からの感想 ○

- ★妹と協力しながら楽しく作っていて、会話を楽しむこともできたので良かったです。秘伝の「美しい卵焼き」を伝授することができ、うれしく思います。お弁当以外にも、またみんなで一緒に料理をしてみたいです。
- ★自分でお弁当!?母の手が必要だなと思っていましたが、口だけで手を出さずに終了しました。前日からの下準備・当日早起き・・・味も見た目も初めてにしては上手にできたのではないのでしょうか。今後の生活に役に立つといいですね。
- ★冷蔵庫の残り物を工夫して作ってくれました。かぼちゃやブドウで秋らしく、赤・黄緑と彩りも良くて良かったです。仕事と一緒に準備してあげられなかったけれど、良く頑張りました。
- ★15 才にして初めてのお弁当。早起きして頑張って作っていました。彩り良くおいしそうなお弁当ができました。きっといつもより、おいしかったはずですよ。
- ★自分で作って見たことによって、いろいろな事がみえたのではないのでしょうか?前日から準備をして完成させたお弁当、お味のほどはどうでしたか・・・きっとおいしかったですよね。4 月からは毎日お弁当の生活になりますが、今回の経験が生かされることでしょう。いろいろな意味で頑張ってください!



「味に自信がなかったが、兄がおいしいと言ってくれた。」弁当作りを通して家族の笑顔が広がります。「初めて栄養やバランスを考えて料理を作った。栄養を考えて料理を作ることは大変だけど、大切なことだと思った。」と弁当作りが健康づくりにつながることを実感する機会にもなったようです。また、特に3年生の感想で大変多かったのが、何と言っても家族への感謝の気持ちです。自分で作ってみることで、改めて家族の絆やありがたさを感じることができたことは、手作り弁当の大きな収穫の一つになりました。

