



## おにぎり弁当の日・・・

学校長 神崎進吾



来週月曜日、6月19日は今年度最初の「おにぎり弁当の日」です。八千代中学校では10年ほど前から、おにぎり弁当の日を年に数回設けています。「おにぎり弁当の日」の趣旨については、入学当初に学年から説明があったこととは思いますが、今一度そのねらい等について、お知らせしたいと思います。

中学校では、学期に数回、学校行事等の関係で、給食を停止する日があり、その日は各ご家庭でお弁当を準備いただくことになります。その機会を活用して、当日は自分で炊いたご飯でおにぎりを作って、そ

れを弁当にして持ってきます。

中学校を卒業すると、子どもたちはいずれ独り立ちすることになります。そのときに自分でご飯が炊けることは一人暮らしの自信になるのではないのでしょうか。キャリア教育の観点からも、自分の食事を自分自身で準備することは、自立に向けての第一歩にもなります。

また、家族が忙しいときに、子どもがご飯を炊ければどんなに助かることでしょうか。子どもにとっても家族の役に立つことは嬉しいことです。さらに、おにぎり作りがきっかけとなって、健康や食事のことで家族の会話が弾めばどんなに素敵なことでしょうか。

「おにぎり弁当の日」のねらいは次の3点です。

### ①自分でご飯が炊けるようになる

自分が食べる食事を、自分で作れるようになることは、文字どおり生きる力を身につけることです。それは自立への第一歩です。おにぎりは簡単に作れる食事です。

### ②食事に興味関心を持つきっかけづくり

自分の食べるものに関心を持つことは、自分の健康(身体)に関心を持つことです。自分の健康(身体)に関心を持つことは自律への第一歩です。

### ③食を通した家族の会話の場づくり

ご飯の炊き方など食を通した家族の会話は、それぞれの家庭の文化を子どもに伝えることです。それは共に生きることの第一歩です。

## 「おにぎり弁当の日」実施要項

### (1) 自分でご飯を炊いて、自分でおにぎりをにぎる。

＊前日から米を研いだり、仕掛けたりする方がよい。

①おにぎりの形は、丸・三角・俵型などどのような形でよい。

②おにぎりの中に具を詰めてもかまわない。

③おにぎりの周りに、のりを巻いたりふりかけ(トッピング)をつけてもかまわない。

### (2) その日の弁当は自分で調理したものだけ。

①おにぎりだけで十分です。具やトッピングを工夫しましょう。

②どうしても、おかずが必要なときは、自分が調理したおかずを持ってくる。

＊「おにぎり弁当の日」当日の朝の部活動は休みになります。

＊「おにぎり弁当の日」は、事前に「陽光(学校だより)」や「学年だより」等でお知らせします。ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。