



「Myおにぎりの日」「野菜のおかずの日」 自分で作ってみて・・・

こんな力が身に付きました！



「保護者の方は作らないでください。生徒自身に作らせてください。」

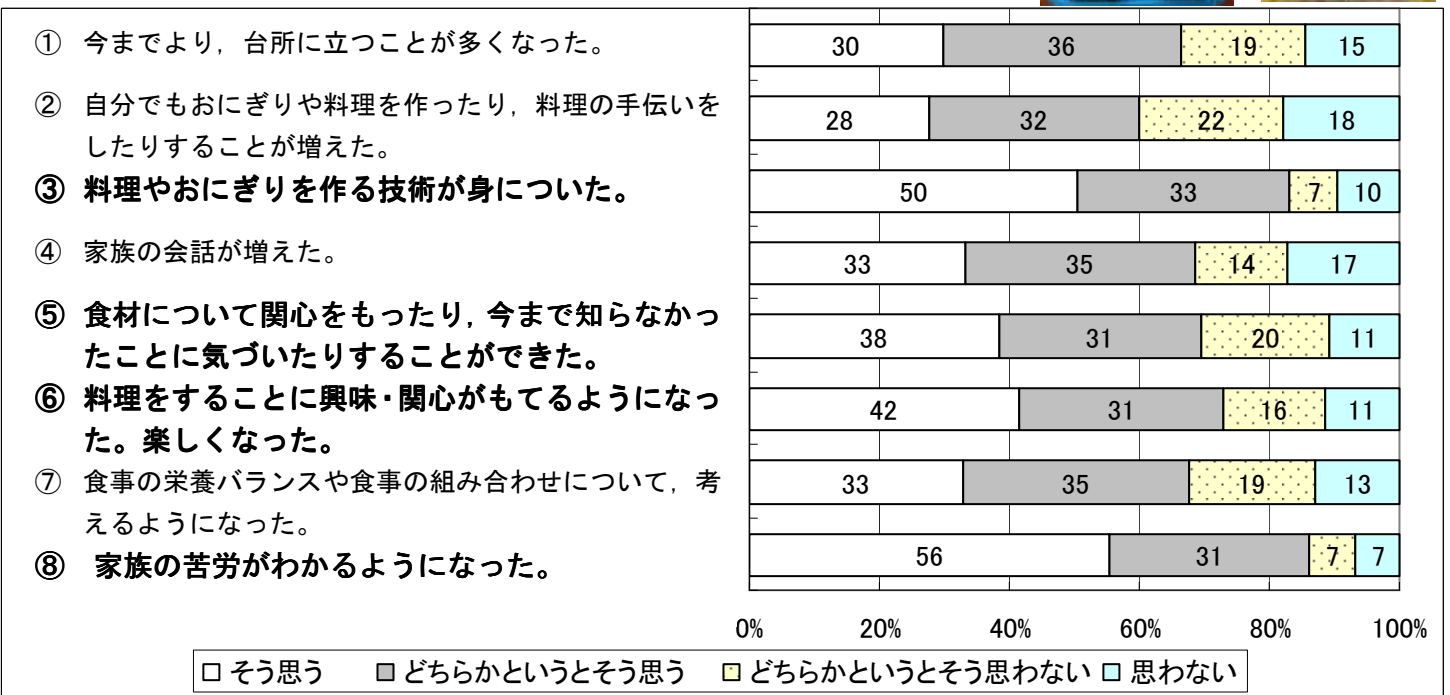
と、お願いして取り組んだ「Myおにぎりの日」「野菜のおかずの日」。この1年、生徒たちはおにぎりや野菜のおかず作りに一生懸命取り組みました。この取り組みを通して、87%の人は「家族の苦労がわかった」と評価しています。簡単そうに見えたおにぎりも、「自分で握ってみると手は熱いし、思うように形ができない」、野菜料理は、「野菜を切るのは難しいし、作るのに時間がかかる」など、作る大変さを実感したようです。

また、約8割の人は「料理の技術が身についた」「食材や料理作りにも関心がもてるようになった」と評価しており、7割近くの方は家でも作るようになったり、栄養バランスを考えて食べるようになったと答えていることから、「Myおにぎりの日」「野菜のおかずの日」の取り組みのねらいはかなり達成できたようです。

これも、ひとえに保護者の皆様のご理解、ご協力があったからこそできたことです。感謝申し上げます。しかしながら、食事作りや栄養バランスの取れた食事をとることについては、まだ実行できていないという人もかなりいるようです。これを機会に、ご家庭でも食事内容を見直していただき、足りないところは家族で協力して補ったり、改善したりできるようになるといいと思います。よろしくお祈りします。



「Myおにぎりの日」「野菜のおかずの日」 生徒の評価(H24年度全校生)



【生徒のみなさんへ】

料理をする技術や能力を持つことは、食生活を豊かにするだけでなく、「脳」の発達にもとても効果的です。これからも積極的に料理作りに関わっていきましょう。そして、身に付けた料理の技を生かして、自分でも料理や料理の手伝いをしたり、食事の栄養バランスや組み合わせについて考えたりして、改善できる人がもっともって増えて欲しいですね。

【保護者の皆様へ】

①メニューを考える、②肉や野菜を包丁で切る、③フライパンで炒める、④お皿に盛りつけるといった調理のどの過程をとっても、前頭前野がしっかり働きます。作業をした直後に「できたね」「すごいね」といった簡単なほめ言葉をかけると前頭前野全体の働きが急激に上昇します。料理をすることは、このように脳にどんどんよい反応を起こすことができるのです。親子一緒に料理すると、さらに効果が高くなるそうです。

「夢を実現する力・生きる力」を培うためにも、子ども自身が料理を作れるようになるよう、今後とも子どもたちへのご支援をお願いいたします。