自律・友愛・創造

折 尾 中

２０２６年度

北九州市立折尾中学校　学校通信

令和８年　１０月６日　Ｎｏ，１４
発行責任者　校長　牧島　　伸司

学校所在地　八幡西区中須一丁目３番１号

ＴＥＬ093-601-0153　　ＦＡＸ　601-1090

【Lunch Box Day】

9月 28 日に Lunch Box Day を行いました。即日アンケートを実施し、保護者の皆様にご回答いただきました。お忙しい中ご協力ありがとうございました。アンケートの貴重なご意見を掲載させて頂きます。

・早起きして、ずっと，考えていたキャラクター弁当が出来て、嬉しそうでした。
・夏休みの宿題でお弁当を作ったのに、また平日の朝から作ることが大変でした。
・つたない動作で卵焼きを作っていた。これからも作って、レベルアップして欲しい。
・いつもより早く起きて、お弁当作りを頑張っていた。
・子供が以外にも料理の才能があるんじゃないかと思う位上手に出来てました。
・真剣に取り組んで出来上がった時、喜んでいた姿に成長を感じました。
・メニューを考えて、一人で作れて良かったと思います。
・3 年生になり弁当作りの要領も良くなり、成長を感じました。出来上がりまでの時間を計算し起床時間を決めて、すべてが予定通りで驚きましたし感心しました。
・朝から弁当作りは時間がいくらあってもたりないので、宿題で土日になにか料理するとかのほうがいいと思います
・興味がないのか、めんどうくさいのか、なかなかしようとしなかった。お弁当とひと口に言っても、ほぼ料理をやらない子どもにとっては未知の世界で、きちんと計画的に話し合い実行しないといけないと、親としては反省しています。親としては、繰り返して作ることにより慣れてもくるので、大変だとは思いますが回数を増やした方がより現実的かと思います。
・子供達に任せっきりができないので朝の忙しい時間に…ととても負担に感じてしまうのが本音ですが、計画的に前の日から準備して早起きして頑張りました！
・積極的にするタイプではないので、仕事の始まりが早い親にとっては辛いところではあります。お弁当作りの大変さが伝わってくれると嬉しいです。
・冷凍食品をもう少し増やして貰えたら助かります。手伝うにしろ見守るだけにしろ、仕事や中学生だけのお弁当だけではないので時間がありません。
・朝早く起きて頑張ってる姿にびっくりしました。
・いつもは早くに起きれないのに、今朝は頑張って起きて、どんな風にしたらいいかなど一生懸命考えてました。
・朝弱いけど、ちゃんと起きて作ってました。金曜日にも校外学習でお弁当の日があったのに、月曜日にランチ BOX デーは止めて欲しかったです。
・お弁当作りの大変さを実感する、いいきっかけになったと思います。ただ後片付けをする時間まではないので、親の負担が増えるとも思います。
・自分でお弁当の栄養のバランス等考え、早起きして頑張ってました。まだまだ要領は悪いですが熱意は伝わりました。後片付けまで出来たら嬉しいですが…
・日頃、手っ取り早く料理を仕上げたいので積極的にお手伝いしてもらうということを避けがちでしたが料理のお手伝いに参加してもらう重要性を親としても実感できるいい機会となりました。
・今回は定期考査前では無く余裕を持って準備出来たと思います。ただ、土日に部活の大会があり体力的にきつかったようです。
・給食の量が多い為、弁当の方が助かる。
・働いてるため、子供と弁当を作るのは大変ですが、本人の役に立ってくれると良いなと思います。
・朝早いので大変だけど、好物を詰め込んだお弁当を嬉しそうに食べてる姿を想像するのは楽しい。諸事情があるので「子供が作る」ことにこだわらなくていいと思う。
・今までは、キッチンに立つことなどほとんどなかったが、最近は少しだけ料理の手伝いをしたいと言うようになった。
・今回は、夏休み中に 1 度事前練習で作っていたこともあり、前回よりもスムーズに準備や調理に取り組めていました。前日の夕方に調理をしたので、お弁当に必要な分よりも多めに作ってくれ、家族の夕食のおかずにもなったので、私も助かりましたし、家族みんなが美味しいと喜んで食べてくれたのを見て、本人も嬉しそうでした。当日も帰ってくるとすぐに、「お弁当美味しかったよ!」と言っていました。その後、空になったお弁当箱をそのまま炊事場に出していたので、お弁当箱を綺麗に洗うところまで頑張ろうねと言うと、自分で洗っていました。そこまでを含めて、自分から出来るようになるともっと良いなと思います。
・卵焼きと鶏肉を切るのに苦戦していました。お弁当作りの大変さを少しでも分かってくれたらなと思いました。
・普段は全く料理をしないですが、この時だけはこだわりを持って取り組み、いいと思います。ただ、こだわるのはいいのですが、子供だけで完結できないので、夏休みの試作から前日の準備や仕込み、当日の朝早くから見守り、学校に遅刻しないようサポートと、親も大変でした。
・頑張って作っていたのですが、手際が悪くめちゃくちゃ時間がかかっていました。朝、4 時半頃から起きて作っていたので、授業中に寝たりしていないか心配しています。
・自分で食べたい料理を考え、調べて取り組んでいたと思います。このような機会がある時限定でもあるので、親も大変ではありますが、対話しながらお弁当を作れるので、良いと思います。
・お弁当の彩りに興味を持って欲しくてどうにかねじ込ませたかったのですが、嫌いな野菜への歩みよりは感じられませんでした。しかし、我が家ではいつもと違う楽しい笑いの朝時間になりました。
・意味なし親の手間が増えるだけ即刻廃止せよ。

・お弁当作りには賛成だか、小学校の行事等で給食のない日などに行ってほしい。当人以外の家族もおり、出勤の準備もある朝の時間にゆとりをもっては対応できない為、もう少し取り組みやすい形にしてほしい。
・1 年生で初めての体験のためか、挑戦と言うより今の自分が作ることが出来る簡単なおかずのお弁当でした。意欲的に取り組んだわけではありませんが、多少は彩りや栄養バランスも考えたようです。お弁当を作るためには早起きする必要がある点も良いと思います。
・5:45 から早起きをし、一人で作れないから横で教えてあげつつ、平日の朝だったので色々と大変でしたがこんな機会がないと料理をするという事がなかなかないけど、平日の朝は大変なので調理実習などで取り入れてほしいです。
・親の手伝いがないとできないので親子共々大変だった
・何を作るかを決めて事前準備をして実際に作ってお弁当に詰める作業の大変さを知ってもらえたと思います。何事も準備が大切ということも感じてもらえたと思います！
・もともと、何かを作ってあげたり、してあげたりしたことに対して、いつも感謝の気持ちを言葉にして伝えてくれます。また、日頃から料理をすることも好きなようで、自分が食べたい料理を自分で調理することもあります。夏休み中に作った 1 度目のお弁当では、エコを意識したアイデア弁当に挑戦しました。今回は、家にある材料だけで何を作るかを考え、工夫しながらお弁当を作りました。最近は習い事などで忙しく、親子で一緒に料理をする機会がなかなかなかったので、今回のお弁当作りはとても新鮮で、私自身も楽しい時間を過ごすことができました。はじめは少し面倒くさがっていたものの、作り方について尋ねたり、調理の工程で疑問に思ったことを聞いてきたりと、普段とは違った様子で料理に興味を持って取り組んでいました。また、食育を通して、食事はおいしさだけでなく、健康や栄養のバランスを考えることも大切だと感じる機会になりました。今回は健康を意識し、普段はあまり好んで食べない雑穀米を取り入れましたが、実際に食べてみることで、食材や栄養について考えるきっかけにもなったと思います。一緒に料理をすることで、いつもとは違った形で親子のコミュニケーションをとることができました。今回の「お弁当の日」は、料理を通して親子で楽しい時間を共有するとともに、身近な材料を工夫して使うことや、食の大切さ、健康について考えることができる、とても良い機会になりました。
・料理を普段してるので、お弁当は手抜き出来る物を考えてました。それはそれで良い学びになってると思います
・一から自分でしっかりやっていたので成長を感じました。
・大変だったけど、子どもがとても楽しく作っていたので、嬉しかったです。
・夏休みの宿題だったので、作って写真まで撮って用意していたのに、そうではなく弁当の日があるということが分かりづらかった。全体的にプリントにある説明が分かりにくく、子供が戸惑っていた。（先生から口頭で説明があったかは不明）
・バランスと彩りを考えて作っているようだった
・慌ただしい朝に台所を占領されるのは大変困ります。かといって無下にも出来ないので、こちらが早めに支度に取り掛かる等せねばならず、かなりストレスがかかりました。よい取り組みだとは思いますが、弁当ではなく、他の時間に出来ることにしていただいたほうがありがたいです。
・たくさん工程があり、作り方をみながら一生懸命作ってました。出来上がったのをみて嬉しそうでした。でも親が手伝う場面も多く、手が取られました。
お弁当を作れない生徒がいるのに、する意味があるのかと疑問に思うところもあります。
・前日早寝をしたり、早起きをして作ったりと、朝晩の時間を自分で考えながら弁当作りに取り組み、楽しみながら生活リズムを整えることができたと思う。普段食べている料理がどのように作られているかを知るよい機会になった。
・前日から買い物、下準備など頑張っていたのでとてもいい経験になったと思います！
・自分が口にする物を決めて作る、大人になる一歩になったと思います。
・普段当たり前に食べているお弁当やご飯を自分が作る事で少しでも有り難みを感じてもらいたいです。準備や調理で手伝う事も多く親も大変ですが一年に一度はこんな日があってもいいと思います。
・平日は仕事もあり勤務によっては朝から子どもだけになる為、作くらせる事が難しいです。
・今年は事前に夏休みにも作ることになっていたので、正直、親の負担が増えました。夏休みだから時間があると思われがちですが、メニュー作りだけでも子供ができるだけ一人でやれること、作れるもの一緒に考えながらするのでも時間を費やします。さらに、時間をとってのお弁当作りは、きつかったです。できれば、来年は 1 回だけにしてもらいたいです。
・朝忙しい中ついているのが大変なので反対です
・夏休みの宿題でメニューを決めたが、そのときに旬の野菜として考えていたものが若干季節変わりで割高になっていたので別メニューになってしまった。
・眠いと言いながらも、前日の夜は米を研いで予約設定までし、朝は頑張って作っていました。夏休みにした時より手際もよくなり、盛り付けも彩りを考えてできていました。これがきっかけで欲を言えばもっと、普段から台所に立って欲しいなと思います。
・早起きが苦手なのに、ちゃんと起きて自分で作る姿を見て、こうやって作る経験が大事だと感じた。お弁当を詰めるのが楽しそうでもあった。
・普段からお手伝いをしてくれてるので、心配なくお弁当作りを任せられました
・作る人の大変さを少しでも気付いてくれたのかなぁ～と思いました。
・まずは旬の食材を使ったメニューを考えるのに苦労していました。普段料理をする機会が少ないので一緒に考えました。お弁当作りは何から作りはじめるのがいいのか手順を考え、進めて行きました。時間が無かったですが、最後に片付けまでできるといいなと思いました。
・がんばってました。旬の食材を知るきっかけになったと思います。
・いつも作ってもらえる立場から、作る立場になって料理を作る楽しさ・大変さを感じているように見えました。来年以降もお弁当の日を続けてほしいです。
・去年よりは玉子焼きを作るのが上手になったと感じました。
・平日のお弁当作りだと半数以上の保護者がほぼ作っていると考える。そのため、休日の食事作りにした方が本人や保護者も余裕があるため、自身で作ってくれると思う。
・前日の準備から当日早起きをして頑張って作っていました。
・時間がかっている、大変さなど、感じれたようでした。お休みしましたが、自宅でおこない、たべさせました。
・夏休みの宿題でもお弁当作りをしているので、2 回も必要ないかなぁと思いました。
・特になし。
・自分でお弁当を作る機会がないので、とても良い経験ができたと思います。
・前日から準備できるものなど自分で考えて行動できていた。手順よく取り組めていた。

裏面へ続く→

・前回のリベンジでカレー味の唐揚げを作り、味の比較をしました。結論としてもう少し塩味が欲しいねとなりました。毎回新しいものにチャレンジする事も楽しそうですが、このように自分好みの味を研究するのも良いものだと思いました。前日からの仕込み、当日は朝 5 時から起きての調理で、その日の授業中は眠気との戦いだったとの事。お疲れ様でした。また、調理後は感謝の言葉を伝えてくれて、人として尊敬してしまいました。こちらこそありがとう。
・献立の検討、食材の買い物、調理の準備・段取り・片付け、全て任せて子供が自分一人でやりました。思っている以上に大変、時間が必要だったと感じたようです。
・必要な食材を買いに行き、野菜の切り方を考え、調味料など揃えいざ調理するまでの工程がいかに多いか 3 年姉が実感していました。ソファに寝転がっていた 1 年弟も途中から加わり、朝から弁当を作る親の気持ちを想像して、「いつもありがとう」と言葉をくれました。親だから食事を用意するのは当然でしょ！！と言われたこともあり、自立した大人になる為にこういう機会に食の大事さを伝えることができて良かったです。
・3 年生と 1 年生に子供がいるので、朝からワイワイとお弁当作ってました。夏休みだけでもいいかなと個人的には思いました
・朝早く起きなくてはいけないので面倒くさそうにはしていましたが、昨年よりは手際もよくなり、調理時間も短くなりました。また、お弁当ならではのコツやポイントなどもあるので、普段の食事とはまた違った視点で調理について考える事ができたと思います。いい機会をありがとうございました。
・一生懸命、作っていました。ドキドキしながら火の通り具合や火加減に注意したり、大事な経験の場だなと思いました。
・平日の朝に、ランチボックスデイを実施されるのは親的にも、子的にも、体力的にきつかったです。できれば、長期休み中、または祝日、休日などに実施し、写真で提出という形にしてほしいです
・中 2 と中 3、2 人の息子と目的に合わせたおかずを考えて買い物したり、作った料理を食べたりしながら家族の会話が増えたように思います。前日夜に、2 人でお弁当のおかずを作る姿を見て、成長を感じました。親子共に楽しい行事だと思います。
・買い物から楽しんでました。親子の会話も増えて、またぜひ実施してほしいです。
・朝早く起きてやるのは、以外と大変。子供は聞きながら一生懸命作っていますが、こちらがやってしまいたくなるのが正直な気持ちです。
その日にどうしても出来ない時もあると思うので、学校の日ではなく、今回夏休みにお弁当を作ったように、作る日を選べるのは親として助かります。親も余裕がないと子供にとってせっかくのよい取り組みが、反対意見ばかりになってしまうように感じます。
・できるだけ前夜に下ごしらえや、調理を済ませておき、あまり早起きしなくても完成させられるようにしましたが、それでもいつもより早起きさせたので寝たりなかったらしく、1 日不調だったと話していました。お昼に弁当を開けたら結構おかずが移動していて混ざってたとも言っていたので、詰める量の調整が甘かったようです。課題はこのあたりかなと思いました。



3年生
【友だちとの昼食が楽しくなるお弁当】



1年生
【栄養のバランスを考えたお弁当】



2年生
【旬の食材や地域の食材を使ったお弁当】

【教育実習の先生が来ています！】

１０月１日（木）から教育実習の先生が来られています。保健体育科の岩田竜弥（いわたたつや）先生です。折尾中学校出身でサッカーが専門です。皆さんと一緒に学んでいくことを楽しみにされています。２週間と短い期間ですが、よろしくお願いします。

【岩田竜弥先生より】

福岡教育大学から参りました。岩田竜弥と申します。教科は保健体育科を担当します。２週間という短い期間ではありますが、よろしくお願いします。