

2020年 保健だより 「お弁当アンケート」



兵庫県立 伊丹西高等学校

P T A 保健委員会

本年度のテーマは「お弁当」。

各ご家庭で、一体どんなお弁当を作っているのか、子どもたちの想いや感想など、知りたくて知ることのできなかったお弁当についてのあれこれについて紐解いてみます…！

アンケートへのたくさんのご回答ありがとうございました！

◆ お弁当を作っている方 編 ◆

Q1. お弁当に入れる白ご飯はどんなものを入れていますか？

おにぎり

ふりかけのご飯(たらこ、ゆかり、のりたま等)

鮭、野沢菜、牛肉そぼろ、つくだ煮、明太子

オムライス、チキンライス、チャーハン

お子さんは真っ白いご飯が好き、という方もおられました

Q2. おすすめの冷凍食品は？

エビ寄せフライ

れんこんのはさみ揚げ

白身魚のフライ

コロッケ

グラタン(エビ)

焼き鳥

春巻き

唐揚げ

肉巻きなどの作ると時間のかかるもの

たらこスパゲティ

ブロッコリー

のりっこチキン

牛カルビ

磯辺揚げ

スイートポテト

ゴマ団子

ほうれん草の冷凍食品にベーコンやコーンを加えて炒めたり、ソースカツをおにぎりの中に挟んだり、ひと手間かけている方も！

Q3. 野菜で工夫していることは？

冷凍オクラやほうれん草を使って、お浸しや炒め物にする

冷めてもおいしく、ご飯とも合うように、味付けを濃くする

色どりを意識している(パプリカ、ブロッコリー、ミニトマトなど)

炒めたり茹でたり、調理方法を変える

ほうれん草は茹でてカップにいれて冷凍保存し、かつお節・しょう油をかけて入れる

きんぴら、ひじきは小分けにして冷凍保存している

野菜はキッチンペーパーで水気を取る

冷凍野菜とウインナーを炒める

金時豆や黒豆の総菜をカップに入れる

前の日の残りおかずで時短(できるだけ和食)

野菜とお肉と一緒に炒めてボリュームを出す

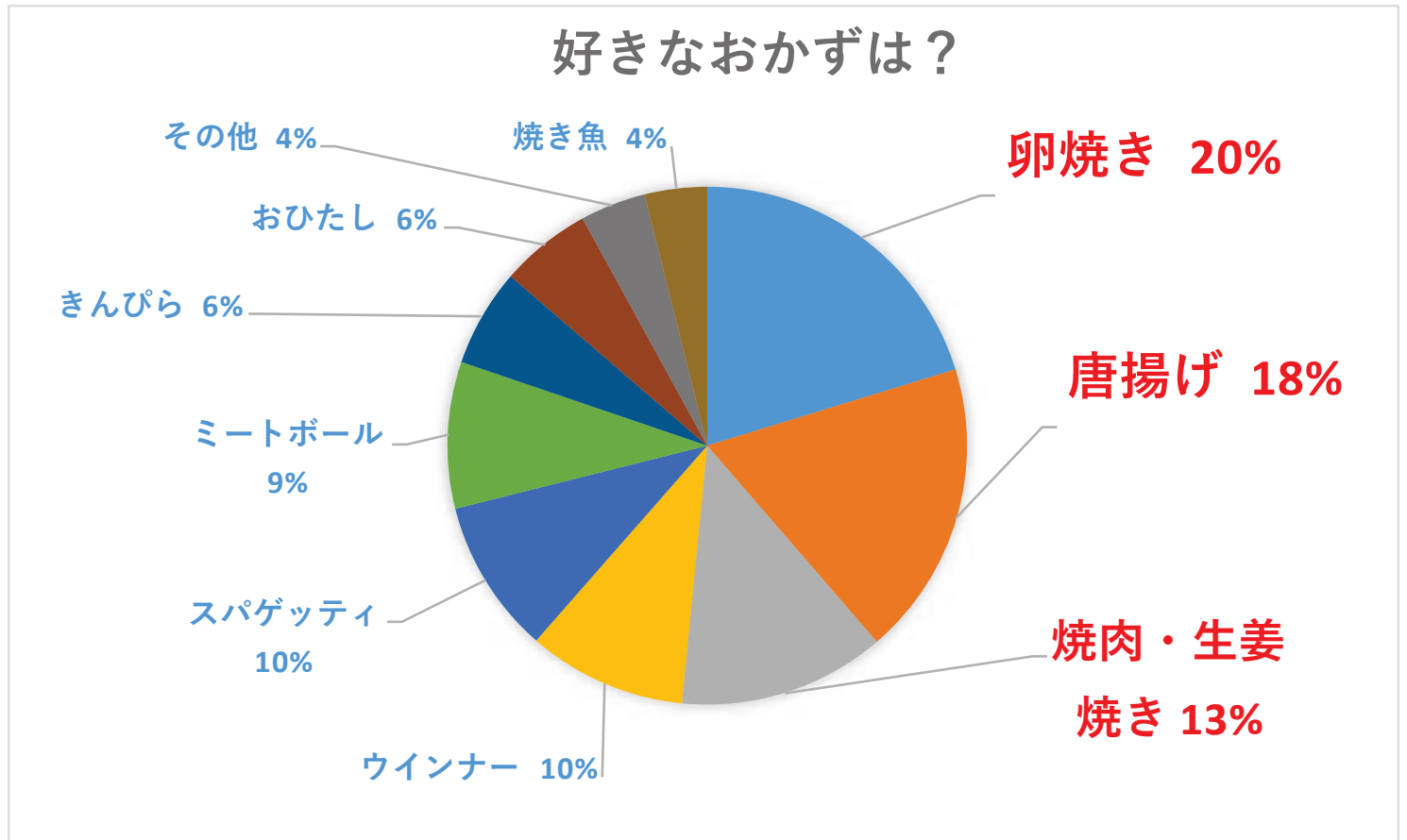
お弁当に、あまり野菜を入れないというご意見もあり。

調理方法や、時短のための作り置き保存、ボリュームを考えた工夫など、
各ご家庭でさまざまな工夫をしているようですね！

◆ 生徒編 ◆

続いては、西高の生徒のみなさんからの回答編です。500名以上の人から回答を頂きました。ご協力ありがとうございました！

Q1. 好きなおかずは？



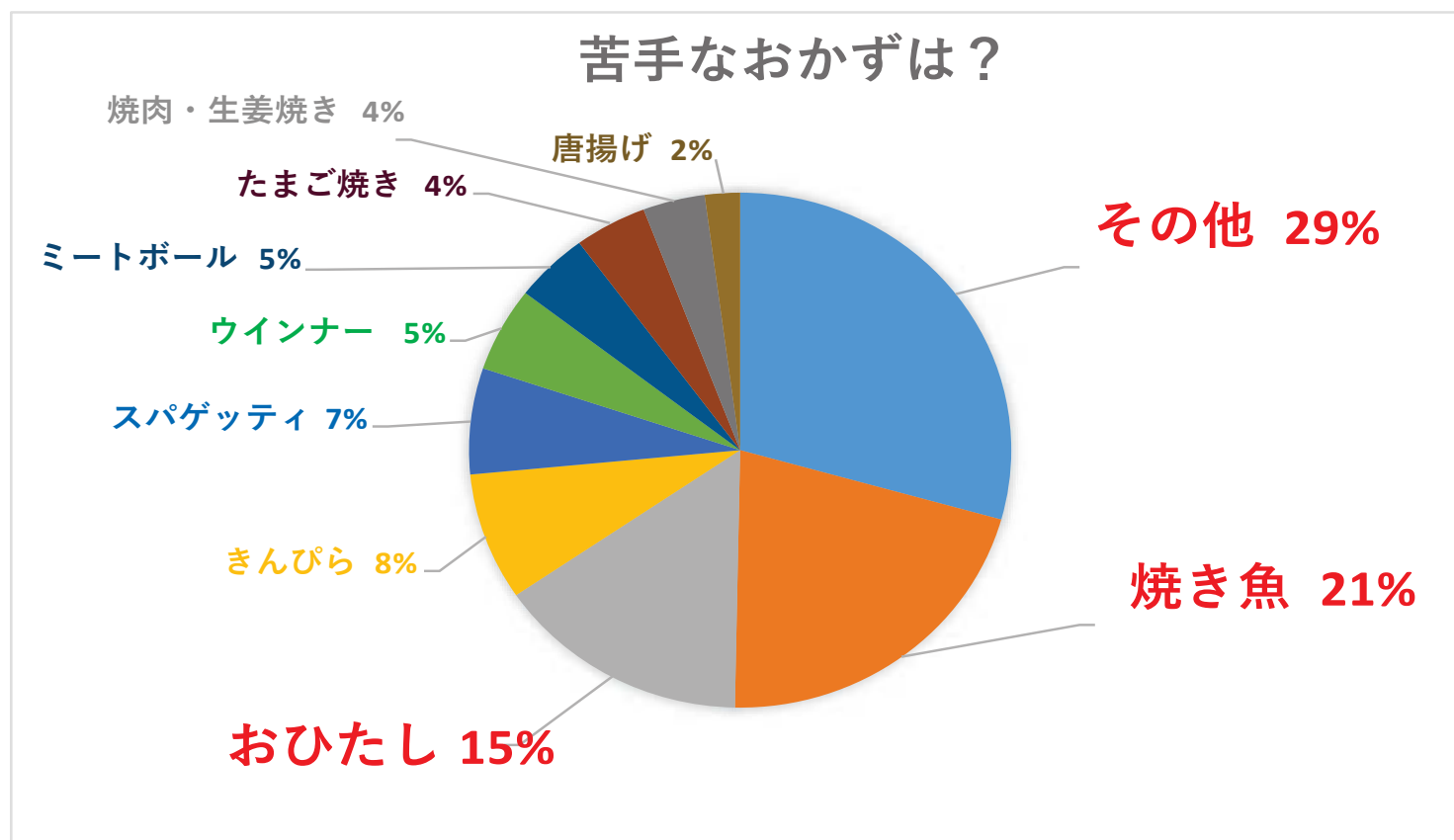
1位は「**たまご焼き**」！

中でも、「だし味派」が人気のようです。続いて2位は「甘め派」、そして「塩味派」という結果に。

その他、「海苔やネギ、玉ねぎ、チーズなどの具材入り」という回答もありました。



Q2. 実はちょっと苦手なおかずは？



1位の「**その他**」の回答として、圧倒的に多かったのが「**野菜**」。
特に多く挙げたのは、

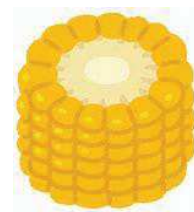
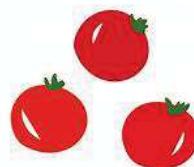
たまねぎ
ミニトマト
ブロッコリー
きゅうり

カボチャ(の煮物)
きのこ
ピーマン、パプリカ
トウモロコシ

「お弁当を作っている方編」で、「色どりに工夫するために使う」と回答のあったブロッコリーやミニトマト、パプリカなどの野菜が、生徒には少し苦手意識があるようです。

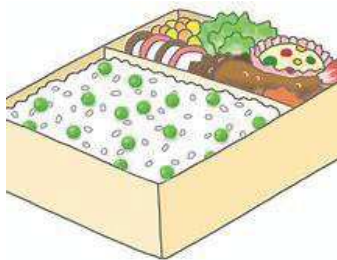
また、「**お箸で食べにくいもの**」「**毎日同じものが続くと飽きる**」などの声もあり、なかなかおかず選びも難しいですね…

栄養や色味のための工夫されたおかずでもあるので、生徒のみなさん、できればきちんと食べてくださいね！



Q3. お弁当は「ごはん派」？「パン派」？

1位 ごはん、おにぎり



2位 サンドイッチなどのパン



3位 麺類



その他、「お粥」「サラダ」などの
個性的な意見もありました！

Q4. 友達のお弁当おかずでうらやましいと思うものは？

【ご飯・パン・麺類】

親子丼、カツ丼
そばろご飯
炊き込みご飯
そばめし
オムライス

お稲荷
カレー
チャーハン
ロコモコ

サンドイッチ
うどん
冷麺
パスタ

【おかず】

ピーマンの肉詰め
タコさんウインナー
かぼちゃ
唐揚げ
ポテトサラダ

ローストビーフ
ミートボール
とんかつ
焼肉
ハンバーグ

【デザート】

体に良さそうなフルーツを毎日持ってきてること
スイートポテト
大学いも
ゴマ団子

【その他】

お味噌汁
スープやお味噌汁など、汁物で温かいもの
お弁当自体が保温性になってること
スープとおにぎりの弁当
キャラ弁
カップラーメンやU F O



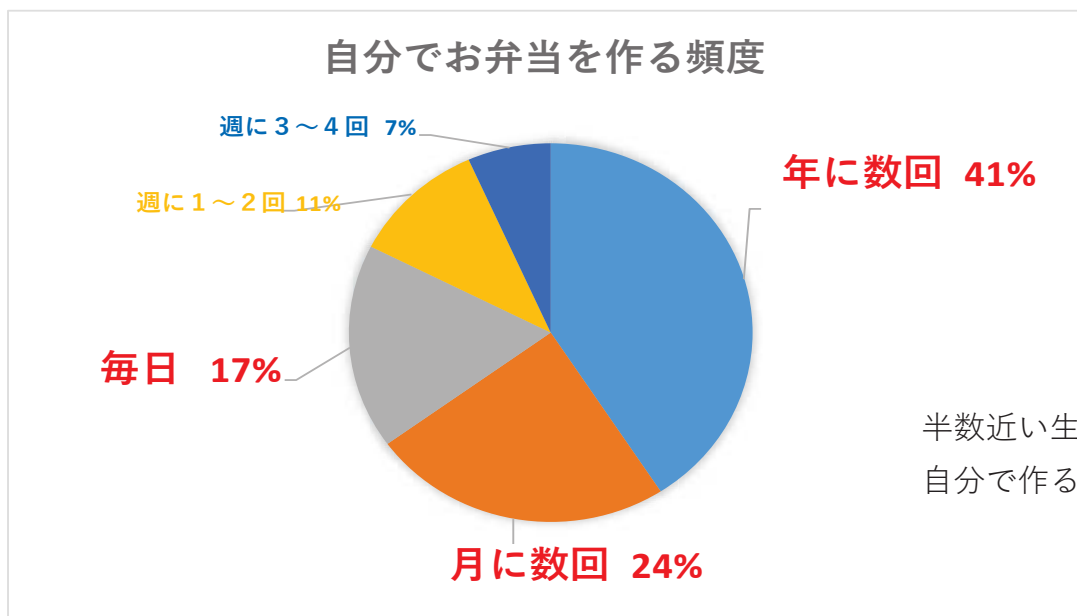
「自分ちの飯が1番だと思う」
「お母さんのが1番」

という嬉しい一言も。
こちらこそ、いつもおいしく食べてくれて
ありがとう！！

Q5. 自分でお弁当を作ることがありますか？

ある 124名 ない 452名

Q6. 自分でお弁当を作る頻度はどれぐらいですか？



Q7. お弁当にまつわるエピソードや思い出があれば教えてください

- ・ 毎朝早く起きて大変なのにお弁当を作ってくれている母に感謝
 - ・ いつも美味しい
 - ・ 前日にこんなん作ってほしいと言ったら本当に作ってくれたこと。
 - ・ 巻き寿司が入ってて美味しかった
 - ・ 少ししんどいなーと朝感じた日があったのですが、それをお母さんが感じ取ってくれたのか、お弁当にメモが挟んであって「午後頑張ってるね！夕食は好きな物作っとくよ！」と書いてあって午後のやる気に繋がりました。とても嬉しかったです
 - ・ 体育祭などの行事の時は、毎回好物のアスパラベーコンとエビフライを揚げて入れてくれる
 - ・ 宿泊行事の際に、手紙を添えてくれたりいつもより手の込んだお弁当にしてくれた
 - ・ 運動会の日のお母さんの気合い満々のお弁当
 - ・ 昔母がよくキャラ弁を作ってくれていました。毎度素晴らしいクオリティだった
 - ・ 友達とおかず交換した
 - ・ 好きな具材がたくさん入っていた！
-
- ・ 蓋を開けたらおかずがありませんでした
 - ・ 蓋を開けたら日の丸だった
 - ・ お弁当開けたらお箸が入っていませんでした
 - ・ 卵焼きの味が甘かったり、しょっぱかったりする日が続いて毎日びっくりしてた
 - ・ 中学の時より、早く起きないと行けなくなった。（給食~お弁当にかわったから）
 - ・ 昔弁当をよく残していたら、ある日弁当のふたを開けたらお菓子しか入っていませんでした
 - ・ お母さんと喧嘩していたため、蓋を開けたら全部白ごはんだった
 - ・ めっちゃ汁が出ていたことがあった
 - ・ 蓋を開けたら肉じゃがだった。しかも汁でベトベト
 - ・ お弁当を持っていくときに斜めにしてしまったのか、開けたら全部端にかたよっていた
 - ・ カップ焼きそばとおにぎり味噌汁。これが1番うめえ
 - ・ 好きなおかず落として悲しくなった

嬉しかったエピソード・苦い思い出、色々ありますね。

最後に、「いつもお弁当を作ってくれている人にひとこと」を自由に書いてもらいました。たくさんの想いが綴られていました！

「(お弁当作り)がんばれ」という励ましや、「冷たい」「二段弁当の上下を間違えないで欲しい(閉まりにくい)」「ふりかけ無しの白ご飯だと悲しくなるのであまりしないで」等のリクエストコメントもありましたが、圧倒的に多かったのはやはり感謝のひとこと。

- ・ いつもありがとう！！残さず食べてるよ💕💕
- ・ いつも朝起きてゆっくりしたいのに、すぐ作ってくれてありがとう
- ・ 朝起きるのしんどいのに作ってくれてありがとう
- ・ いつも朝早くから作ってくれてありがとう
- ・ 毎回自分の為に作ってくれてありがとう！
- ・ 毎日朝忙しいのに兄弟2人分のお弁当作ってくれてありがとう
- ・ いつもありがとうお母さんのお弁当しか勝たん！
- ・ いつもありがとう！！めっちゃお弁当美味しいから毎日学校行くのルンルンです！
- ・ いつもお弁当を楽しみに学校に行ってます！ありがとう😊
- ・ いつも美味しいお弁当を有難う！1日の中でお弁当の時間が1番の楽しみであり幸せです！
- ・ お母さん本当にありがとう毎日美味しい
- ・ 部活で朝早い日も作ってくれてありがとう
- ・ いつもわたしの頼みを聞いて美味しいお弁当を作ってくれてありがとうございます🎵
- ・ おかあさんのお弁当大好き💕💕
- ・ 卵焼き美味しい♪
- ・ いつもありがとう！卒業まであともう少しお願いします！！
- ・ これからは自分で作っていけるように頑張っていこうと思っています。いつもありがとう！
- ・ 学食より市販のパンより美味しさは負けることがあるけど、弁当食べる時にはこれじゃなきゃと思う。一番好き。
- ・ いつも美味しいお昼ご飯をありがとう！お昼後の授業も頑張ってます！！たまに弁当箱を洗いにし出すの忘れてすみません🙇あと約2年間よろしくお願いします！
- ・ いつも美味しいお弁当作ってくれてありがとう。蓋を開ける直前いつも少しだけワクワクしています。これからもよろしくお願いします🙇
- ・ いつも本当に感謝しています。母は、仕事、残業や資格の勉強などがあり、基本帰るのは日付が変わってからです。そんな母が私のために作ってくれているのを見ると本当に頭が上がりません。自分でも年に何度か作るのですが、中々時間がかかるので、それを毎日作るのは色々な意味で気が滅入りそうだなと感じました。これからはもう少し母への負担を減らせたらいいなと思っています。卵焼きは最近上手く焼けるようになってきたので、これから頑張って、ちゃんと自分で自分のお弁当を毎日作れるようになりたいです
- ・ 今日はどんなお弁当だろうって毎日お昼ご飯の時間が楽しみになるくらいお母さんの作ってくれるお弁当が美味しいです！いつもありがとう！！



以上が「お弁当アンケート」結果でした。
作る側にとっても、食べる側にとっても、
色々なことを気づかせてくれる回答がたくさん
ありました。

ご協力ありがとうございました！

「いつもありがとう！」



伊丹西高校 食堂レポート

お弁当だけでなく、伊丹西高校の食堂のメニューには、食堂スタッフの方々の想いが詰まっています。コロナウイルスの影響で、現在一部メニューに限定されていますが、西高のみなさんのために、様々な工夫をしてくださっています。

今回、ご家庭の方々があまり知る機会のない食堂について、保健委員メンバーが取材してきましたのでご紹介します。
(2020年10月取材)

【メニュー】

麺類や定食などの定番をはじめ、みそ汁や唐揚げなどサイドメニューもあり。
おにぎりだけ持たせて、食堂でお味噌汁と唐揚げを購入、もいいですね。

MENU	
天ぷらうどん 240円	副食(定食のおかずのみ) 310円
ぎつねうどん 240円	ごはん 130円
ワカメうどん 240円	ごはん大盛り +60円
カレーうどん 290円	みそ汁 60円
素うどん 210円	コロッケ 60円
ラーメン 290円	フライドポテト 120円
唐揚げラーメン 390円	唐揚げ 130円
冷やしぎつね(夏期のみ) 290円	

MENU	
定食(ご飯+みそ汁付)	400円
定食セット(定食+240円の麺類)	550円
カレーライス	310円
カレーセット(カレー+240円の麺類)	490円
カツカレー	360円
カツカレーセット(カツカレー+240円の麺類)	540円
唐揚げカレー	410円
鶏唐マヨ丼	360円

取材した日、大人気だったのがカツカレー。
おいしそうです！



アレルギー表示やカロリー一覧もあり、
安心して食べられる工夫も。

アレルギー表示一覧表

● ラーメン (小麦、卵、大豆)	● カレーライス (小麦、乳、大豆)
● カレーうどん (小麦、乳、大豆)	● カツカレー (小麦、乳、卵、大豆)
● ワカメうどん (小麦、卵、大豆)	● フライドポテト (小麦、大豆)
● 天ぷらうどん (小麦、卵、大豆)	● コロッケ (小麦、乳、大豆)
● ぎつねうどん (小麦、卵、大豆)	● からあげ (小麦、卵、乳、大豆)
● 素うどん (小麦、卵、大豆)	
● 冷やしぎつね (小麦、卵、大豆)	
● 鶏唐マヨ丼 (小麦、卵、大豆)	
● みそ汁 (大豆)	

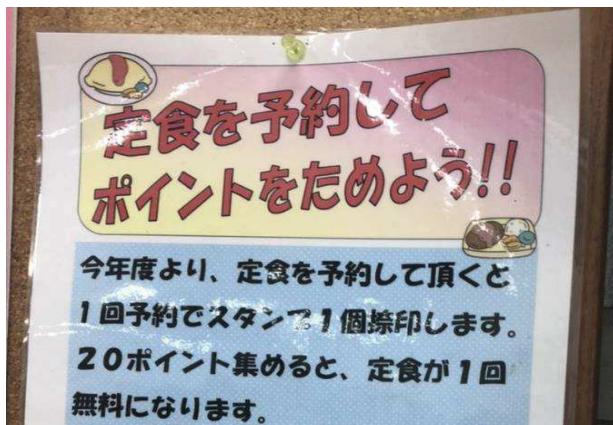
チェック！ アレルギー表示
△は、その成分を含む製品と製造ラインが同じ。

単品メニュー カロリー表

● 醤油ラーメン 418kcal	● カレーライス 310kcal
● 塩ラーメン 440kcal	● カレーライス(大盛り) 449kcal
● 味噌ラーメン 487kcal	● カツカレー 360kcal
● わかめうどん 301kcal	● カツカレー(大盛り) 490kcal
● 天ぷらうどん 362kcal	● カツカレー(セット) 540kcal
● ぎつねうどん 303kcal	● フライドポテト 120kcal
● カレーうどん 371kcal	● コロッケ 60kcal
● 素うどん 232kcal	● カツサンド 218kcal
● 冷やしぎつね(夏期のみ) 290kcal	● ジューシーチキン 230kcal
● みそ汁(大盛り) 約40kcal	
● ご飯 420kcal	
● ご飯(大盛り) 588kcal	

よくぞそう！ 朝食はしっかり食べよう！ 朝食はしっかり食べよう！

そして、こんなお得なシステムも発見。みなさんはポイント活用していますか??



なんと、スイーツまでありました！
女子や甘いもの好きは人には嬉しい
ですね！



今回取材してみて、思っていた以上にたくさんメニューがあったこと、
ポイント制やスイーツなど、初めて知ることがたくさんありました。
また、生徒のみなさんも、静かに食堂で食事を取り、コロナウイルス対策を
きちんと守って利用している姿が見られました。

編集後記

今回、例年実施していた「食堂試食会」がコロナにより中止となり、子どもたちの学校生活での昼食にスポットを当てる企画を、保健委員会メンバーでアイデアを出し合いました。

普段あまり知ることのできない「お弁当」にフォーカスし、お弁当を作る方と子どもたちの2視点からアンケートを実施致しました。想像以上のたくさんの回答を頂き、ご協力くださったみなさまに感謝申し上げます。

2020年12月吉日

委員長	山澤	みち
副委員長	富田	満寿美
委員長	眞藤	弘美
	興梠	香澄
	西	こりか
	谷口	広子
	井上	良恵
	内村	幸恵
	越智	恵美子
	清水	久子
	坂井	加奈子
	加藤	絵美