

応募作品

(誰)

(タイトル)

「私」から「私

」へ「**ぜっ校長**

弁当」

〈献立名〉 ※全て記入

- ・トマトときざみピーマンハニシ
サラダ
- ・きゅうりとギムチの漬物
- ・青辛南蛮の佃煮
- ・冷凍食品(鳥唐、フライ)
- ・ご飯

記入例: グリンピースご飯・お麩の群豚・かぼちゃのサラダ



「お弁当に込めた思い」

単身赴任のため、自作のお弁当を作り始めて5年目になります。野菜類は週の初めに2～3品作り、タッパーで保存。あとは当日朝に冷凍食品をチンして手早く詰めます。その時間は約10分。野菜は自宅で栽培しているので経済的で、栄養バランスも考えています。

お弁当を含め料理の基本は、当時の家庭科の先生から「フードデザイン」のサブテキストをもらい、ご指導を受け身につけました。家庭科の知識は、一生の宝です。高校生の皆さん。将来のことを考え、家庭科の授業をしっかり受けてください。

最後に、お弁当作りと料理を通して、日ごろ家事をやってくれている妻に改めて感謝しています。