お弁当の日通信

令和３年１月２５日　小笠原中学校

Ｎｏ．９　保健室 野田 さくら

１月１３日(水)の食育講話では、担当の先生から「食器の大切さ」についてお話がありました。様々な材質（陶器、ガラス、プラスチック）や形の食器があるなかで、どのような基準で食器を選ぶのか、味付けの「美味しい」だけでなく、料理をするなかで当たり前に、何気なく使っている食器も、実は「美味しい」に深い関係があることがわかりました。

また、講話のなかでは「一汁三菜と食器の関係性」についてお話がありました。日本ならではの献立の基準である一汁三菜に合わせて、食器にも形状や食卓での配置などが決まっていることがわかりました。一汁三菜は、主菜や副菜の量、それぞれのカロリーの違いなどで、栄養バランスは変わっていきますが、意識をすれば様々な栄養素を均一に摂ることができる大事な基準です。

普段あまり意識することのない内容かもしれませんが、この機会に少しでも食器に目を向けてみてください。

今年度９回目、３学期最初の「お弁当の日」となりました。写真とともに、紹介していきます。

～１年生～

冬休み明けでしたが、みなさんよく取り組めていました！毎月の目標も「おかずを１品作る」だった人が、「全て自分で作る」と書いているなど、徐々に段階が上がっており、とても成長を感じました。

感想の中には、「だし巻きは崩さないように、よく焼いて固めにした」「たまねぎのみじん切りが大変だった」「焼きそばの麺を入れる時に水を少し入れてもちもちにした」「しゅうまいを作る時に、皮に詰めるのが楽しかった」「卵をつぶして混ぜるのが楽しかった」などがありました。

～２年生～

「朝早く起きるのが大変」というコメントが多くなってきた２年生ですが、作り忘れた人はいませんでした！自分なりに頑張ってくれているのが伝わります。「時短」を目標にする人が特に多く、前日に準備をしている人が多く見られました。自分のやりやすい方法を、見つけてみてください。

感想では、「チャーハンをパラパラにするために、強火で炒めた」「次はメインを自分で決めたい」「調理はできなかったけど、詰めることができた」「今回は少し時間がかかってしまった」「スパムに少し焦げ目がつくぐらいに焼いた」「おかずを綺麗に詰めるのが難しかった」「三色丼はそれぞれ味付けをしなければいけないから大変」などがありました。

～３年生～

いよいよ受験が間近になった３年生も、皆さんそれぞれ、自分なりに頑張っていました。作るのを忘れてしまった人も、お料理以外に後片付けをしたり、メニューを決めたりするだけでも良いので、取り組めると良いですね。３年生にとってのお弁当の日は、残り２回となりました。卒業に向けて、成長した姿を見られるのを楽しみにしています！

感想では、「シンプルなものが美味しい」「時間が無かったから手際よくできた」「自分の好みの味になるように工夫する」「弟の分も作れたのが良かった」「具を考えるのが楽しかった」などがありました。

次回のお弁当の日は、

２月１０日(水)です！

入港日：２月７日(日)