

お弁当の日通信



令和2年10月30日 小笠原中学校

No. 6 保健室 野田 さくら

10月1日(木)の食育講話では、担当の先生から「加工食品」についてお話がありました。一言で加工食品といっても、普段から意識をしていなければ、なんだかよくわからないものですね。様々な種類や保存方法、味などがあるなかで、用途に合わせて選ぶことができます。

また、講話のなかでは「摂り過ぎ」についてもお話がありました。つつい食べてしまいがちなスナック菓子なども、加工食品です。摂り過ぎてしまうと、必要以上にカロリー摂取してしまったり、集中力が落ちてしまったりと、皆さんにとって悪影響になることもあります。

摂り過ぎを避け、上手に利用していけると良いですね。次回からのお弁当作りにぜひ参考にしてみてください！

今年度6回目のお弁当の日となりました。今月は3年生が修学旅行中の実施でした。1・2年生の写真とともに、紹介していきます。来月からはまた全員で取り組んでいきましょう！

～1年生～

女子生徒の間で巻き起こっている「キャラ弁ブーム」！！皆さん手が入っています。食べて美味しいだけでなく、見た目も美味しく作ることは、料理をする上でも大事なことです。時間はかかりますが、チャレンジできる人はぜひやってみてください！その他にも、工夫されたレシピがたくさんあり、その場にいらなかったのが大変悔やまれました。来月も楽しみにしています！

感想の中には、「ブロッコリーの芯も食べられることに気が付いた！」「配置などを考えながら作らないといけない思った」「揚げ物がこわかった」「いろいろな具材を作るのが楽しかった」などがありました。



～2年生～

今回の2年生は、お弁当作りを忘れた人がほぼいませんでした！修学旅行で3年生のいない期間、最上級生として頑張っていたという、2年生の成長を感じました。おかずを作ることができるのはもちろんですが、食材を自分で購入したり、夜のうちに準備をしていたりと、たくさん工夫されていました。作り忘れゼロの日が来るのを楽しみにしています！！

感想では、「前日にだしをとった」「全部自分で作ったから時間がかかった」「食材を自分で購入できたのがよかった」「火を強くしたら美味しくできたし、時短にもなった」などがありました。



3年生も久しぶりの参加！
がんばりましょう～♪

次回のお弁当の日は、
11月10日(火)です！

入港日：11月7日(土)