

お弁当の日通信



令和3年4月27日 小笠原中学校

No. 1

4月14日(水)は、第1回となる食育講話でした。「お弁当づくりについて考えよう」というテーマで、日本独自の文化である「お弁当」のルーツ、お弁当づくりのメリットやデメリット、月1回の「お弁当の日」についての説明や、臨む姿勢についてなどのお話がありました。せっかくやるなら少しでも自分の力になるように、そして振り返った時に成長を実感できるように、3年間かけてレベルアップして行って欲しいです。

皆さんのお弁当は「お弁当日記」として、1・2年生は家庭科室前、3年生はヤシの実教室前に掲示していきます。ぜひ他学年のお弁当作りもチェックしてみましょう！

保護者の皆様、月1回の「お弁当の日」が始まりました。「ほけんだより」で月初めに日程をお知らせし、前日に子どもたちへ呼びかけします。朝や夜など、台所が忙しい時間帯ですが、詰めるだけ、洗い物をするだけなどでも構いません。お弁当作りで様々な体験をさせていただきたいです。ご協力をお願いいたします。

～1年生～

初めてのお弁当の日でしたが、1年生は中学校のこの取組を楽しみにしていたという声が聞こえてきて、とても嬉しかったです。食育講話や、食育通信でも紹介した「赤・緑・黄」の色合いを入れることや、おかずと主食のバランスを「3：1：2」で入れる弁当箱法を使っている人がたくさんいました。最初は小さなステップで構いません！お家の人と相談して、できることから取り組んでみてください。

感想には、「いつも作ってくれている親に感謝したいです」「思ったよりも時間がかかった」「初めて玉子焼きを作ったのが楽しかった」「作る時にいい匂いがしたのが楽しかった」「片付けまでできるようにになりたい」などがありました。



～2年生～

昨年から意欲的に取り組んできたこの学年も、2年目にもなるとレベルはますますアップしていました！後輩も入って来た今年は、お弁当の日をぜひ食育講話でお話されていたような、「コミュニケーションツール」として使ってみてください。お弁当日記は、2階の家庭科室前の廊下に掲示します。頑張った内容などを、ぜひ後輩と話すきっかけにしてみてください！

感想では、「普通のおにぎりではなく、寿司の形にしてみた」「30分で作れた」「肉を塩麴につけて柔らかくした」「栄養を重視して作りたい」「どうやったら分厚い野菜に火が通るのか考えた」「時短レシピを増やしたい」「もっとたくさんおかずを作りたい」などがありました。



～3年生～

3年生は、お弁当の日の取組も3年目になりました。自分なりのルーティンができてきています。お弁当日記を見ていても「作ること」ではなく、自分なりの作り方やレシピ、味付けの加減など、目標を高くもっているところが、さすが3年生だと感じます。ぜひ後輩たちの見本になってください。この1年間での更なる成長を期待しています！

感想では、「いつもより多く量を作った」「油が跳ねて痛かった」「先にどう作るのか確認して素早く作れるようにしたい。」「おかずを詰める時にきれいになるように工夫した」「同時進行でできたのが良かった」「味付けが難しかった。ちょうどよくできるようになりたい」などがありました。



次回のお弁当の日は、5月20日(木)です！

入港日：5月19日(水)