

お弁当の日通信

令和5年7月18日 小笠原中学校
No. 4 食育担当



7月7日(金)は、4回目の食育講話でした。渡邊先生から「バランスの良い食事を考えよう！」というテーマでお話がありました。食事バランスガイドのコマのモチーフのイラストを覚えていますか？バランスよく食べて運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。どこに気を付ければ、自分のコマは安定して回り続けることができますか？

船便で食材が思うように手に入らないという状況はありますが、限られる食材を工夫して栄養バランスを取って欲しいです。これから先、お家の人に頼まれて食事を作ることになったとき、島を出て一人で食事を作ることになったとき、「あー、バランスよく食べないといけないな…」と思い出し、栄養について考えるきっかけであって欲しいと思います。

1学期最後のお弁当の日でした！

5~7つ(SV) 主食(ご飯、パン、麺) ご飯(中盛り)だったら 4杯程度
3~5つ(SV) 主菜 肉、魚、卵、 大豆料理 肉・魚・卵・大豆料理 から3皿程度
2つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度



5ADAY ファイブアデイ 1日5皿分(350g) 以上の野菜と 200g以上の果物を 食べて健康に！
5~6つ(SV) 副菜 野菜、きのこ、 いも、海藻料理 野菜料理5皿程度
2つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度

14日は1学期最後の「お弁当の日」そして「おそろい弁当～赤いもの～」でした。前の日は入港日、お店でトマトを購入している先生方に遭遇しました。私ももちろんトマトを入れました。

赤いもの・・・トマト、ケチャップ、トマトソース、梅干し、かにかま、リンゴ、パプリカ、エビ、紅ショウガ、トマトジュースなどなど。みんな工夫していました。

今月のお弁当の写真は、おそろいの赤いもの！！ということで、楽しく見てください。

(学年関係なくレイアウトをしました。自分のお弁当を探せますか？ 当日お休みだった人、先生のミスでお弁当撮影できなかった人…ごめんなさい…来月、掲載させていただきます。)









～感想～ ・火の調節や味加減をしっかりとできた。 ・お鍋でご飯を炊いた。

- ・赤色を取り入れるのは意外と難しかった。愛情が1番の旨み！！
- ・炒め物は手際よくサクサクやらないとだったから、具や調味料を入れながらやるのが大変だった。
- ・赤いものというしぼりがあったので、メニューを決めるのが大変だった。
- ・今回は食材を自分で購入して、お弁当を作った。
- ・肉は炒める前に、しっかりほぐした方がいいと気付いた。
- ・おかずをお弁当箱に詰めるときに、赤いものを上の方に出したりして、入れ方を工夫した。
- ・短い時間で作るには、同時に2つ3つやらなくてはいけないことが大変だった。

～次回への意気込み～ ・前日は早く寝る。 ・お弁当の日を確認して忘れない。

- ・もう少し難しいものを作りたい。 ・自分でできることは自分でやりたい。
- ・食材の購入と、後片付けまでできるようになる。 ・カラフルにする。
- ・ご飯とおかずのバランスと色どりを意識する。 ・卵焼きを作ってみたい。

保護者の皆様へ

今学期のお弁当の日のご協力ありがとうございました。
朝のお忙しい時間に、温かくサポートをしていただきありがとうございました。

次回のお弁当の日は、2学期！

9月22日(金)です！入港日：9月21日