

お弁当の日通信



令和3年2月16日 小笠原中学校

No. 10 保健室

2月4日(木)の食育講話では、診療所の栄養士さんから「丈夫な骨」についてのお話がありました。皆さんの骨が破壊され、そして再生されていく仕組みについてのお話から、それらをくり返すことで、強く丈夫になっていくことがわかりました。

また、骨を強くするのに必要な栄養素（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK）や、生活の仕方がわかりましたね。日光を浴びること、外でいっぱい運動をすることは、普段の生活の中でも気軽にできるはずです。骨の成長が止まってしまう“20歳”までに、ぜひ丈夫な骨を作っていきましょう！

今年度10回目の「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～

段々と余裕の表情が出てきた1年生。毎回、それぞれ自分のカラーが光るようになってきました。お弁当日記の感想にも、工夫をたくさん書いてくれています。今年度のお弁当の日も残り1回となります。1年間で成長した姿を見られるのを楽しみにしています！

感想の中には、「パンを焼く時に破れないように包むのが大変だった」「たまねぎを切る時に目にしみるのでゴーグルをしてみた」「前よりもスムーズにできたので、いつもより工夫ができた」「自分で何を作るか考えるのが楽しかった」「今回初めてお弁当の日にスープを入れた」「前月目標だった2人分作ることができた」などがありました。



～2年生～

イベントが多い2月ですが、朝早く起きてしっかり取り組んでくれた2年生。2年目になったお弁当の日の取組も、そろそろ終盤になります。この1年間で、どのように成長したでしょうか？ こんなところが工夫できたな、など振り返ってみて、来年度挑戦したいことなどを考えられるといいですね。来月も期待しています！

感想では、「のりを巻くのが難しかった」「調理数を増やしたい」「油の温度調節が大変だった」「お肉を食べやすい大きさにカットした」「ホワイトソースを塗るのを2回くり返すのが大変だった」「チャーハン早く作らないと焦げてしまうので大変だった」「来月はおかずを詰めるようにする」「赤色が多くなったので、色どりを良くしたい」などがありました。



～3年生～

今月も皆さんそれぞれに自分なりによく頑張っていました。3年生にとってのお弁当の日は、残り1回です。皆さん少しずつ自分なりに成長できたのではないのでしょうか。ぜひ、3年間の取組を振り返ってみましょう。今月に受験を控えた3年生。いっぱい食べて、自分のベストを尽くしてき

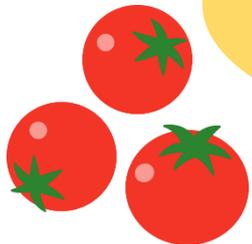
てください！来月のラスト1回、期待しています！！

感想では、「炒める時に麺がくっついて焦げてしまった」「お弁当を作るのに、もっと簡単にできる方法があればいいと思った」「玉子を焼きすぎないようにした」「前日にホワイトソースを作っておい



今年度ラストです！

頑張りましょう～！！



次回のお弁当の日は、
3月10日(水)です！

入港日：3月3日(水)