お弁当の日通信

令和２年１２月２３日　小笠原中学校
Ｎｏ．８　保健室 野田 さくら

１２月１０日(木)の食育講話では、担当の先生から「食品ロス」についてお話がありました。本来食べられるのに捨てられる食品である「食品ロス」の量は、およそ年間６１２万ｔ。日本人の１人当たりの食品ロス量は１年で約４８kgです。日本人１人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと、同じ量になるのは、驚きです。

また、講話のなかでは「食品ロスを防ぐためにどうしたら良いか」についても話がありました。料理の食材を買う際に無駄なく買い物するだけでなく、外に食事に行く際などには自分が食べきれる量のみを注文し、残さずに食べるなど、普段あまり意識していないような側面も理解できましたね。

小笠原は週に一回しか船が来ないことからも、ついつい買いすぎてしまうことが多いかもしれません。少しでも「食品ロス」を減らせるよう、食材の賞味期限や分量を意識できると良いですね。

今年度８回目、２学期最後の「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～

１２月のクリスマスを意識したメニューが多くみられました。季節感を取り入れていくことも、とても大事なことです。２学期最後ともなると、１年生は本当にレベルアップしてきました。毎月意欲的に取り組んでくれているのがよくわかります。作り忘れたとしても、「片付けを手伝う」など、その他の方法で取り組もうとしている姿勢もみられて、感激しました。この勢いのまま、ぜひ３学期も取り組んでいきましょう。期待しています！

感想の中には、「野菜を５種類入れることができた」「みじん切りが早くなった」「次回はごはんとおかずを６：４にする」「冷蔵庫の余りを使って作ることができた」などがありました。

～２年生～

２年生もクリスマスを意識したメニューや、おそろい弁当の「野菜を２種類入れる」ことを意識したメニューを考えてくれた人がたくさんいました！その一方で、最近はあまり見なかった「朝早く起きるのが大変」というコメントも多くなってきました。年末が近付いて、お疲れモードの中でも、取り組んでくれていることがとても嬉しいです。無理のない範囲で、３学期も頑張っていきましょう！

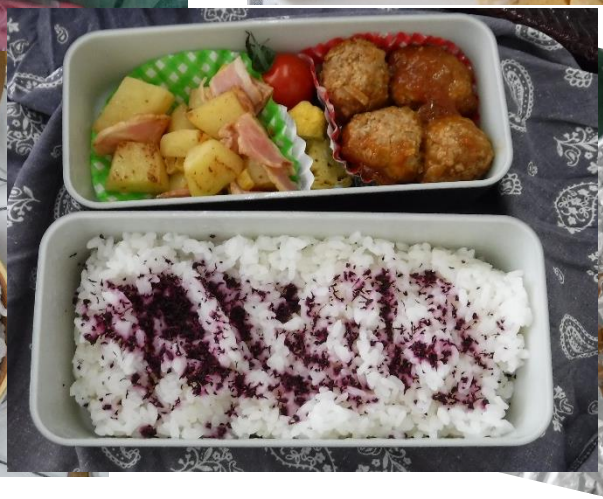
感想では、「作ったことのないものに挑戦したい」「次はメインを自分で決めたい」「調理はできなかったけど、詰めることができた」「今回は２５分だったのを、２０分にしたい」「彩りを足すのにトマトを使った」などがありました。

～３年生～

今月は、何人か忘れてしまっていた人もいましたが、皆さんそれぞれ自分なりに、よく頑張っていました！３年生は、受験シーズンの時期にさしかかります。無理のない範囲で、気分転換にお弁当の日を楽しんでくれたらと思います。３学期からも頑張りましょう！

感想では、「衣を二度づけして揚げたら、美味しくなった」「見た目がよくなるように詰めた」「焦げないように見ていないといけなかった」「ハンバーガーをアルミで包むのが難しかった」などがありました。また、「弁当を作ってくれている親の大変さがわかりました」というコメントもありました。

いつも支えてくれているお家の人への感謝も忘れずに、これからも頑張っていきましょう。



保護者の皆さまへ

いつもご協力、ありがとうございます。引き続き３学期からも、どうぞよろしくお願いいたします。

次回のお弁当の日は、

１月２０日(水)です！

入港日：１月１９日(火)