令和3年6月22日 小笠原中学校 No. 3 保健室 野田 さくり



No. 3 保健室 野田 さくら

6月15日(火)は、3回目の食育講話でした。小林先生から「噛むことの大切」というテーマでお話がありました。 たくさん噛むことで身体にどのように良い影響を与えるのか、8項目を挙げて、一つ一つ丁寧に解説してくださいま した。8項目の覚え方もありましたね!「ひみこの歯がい一ぜ」で、ぜひ覚えて、実践してください!私も最近特に良 く噛んで食べることを意識しています!

修学旅行の日程の変更に伴い期末考査の日程も変更となったため、今回は試験期間中のお弁当の日となり ました。次回以降は生徒の皆さんの負担にならないよう配慮したいと思います。

それでは、各学年の写真とともに、紹介していきます。

~1年生~ ていました!

毎回頑張って取り組んでいる1年生、今回も一生懸命取り組んでくれ

自分だけで一品を調理した人、自分で野菜を切ってみた人、味付けを してみた人、お母さんに手伝ってもらいながら挑戦した人、忘れてしまった人など様々ですが、1 年生は取組への意気込みが毎回記入するお弁当日記からひしひしと伝わってきます!焦らずに、自 分のペースでやっていきましょう。今後も期待しています!

感想には、「3人分作るのが大変だった。 時短できるようにしたい」 「キャベツは他の野菜より大 きく切っても良いと思った。」「ブロッコリーの固さをちょうど良くするのが難しかった」「玉子焼 きの形を崩さずに巻くのが大変だった」などがありました。

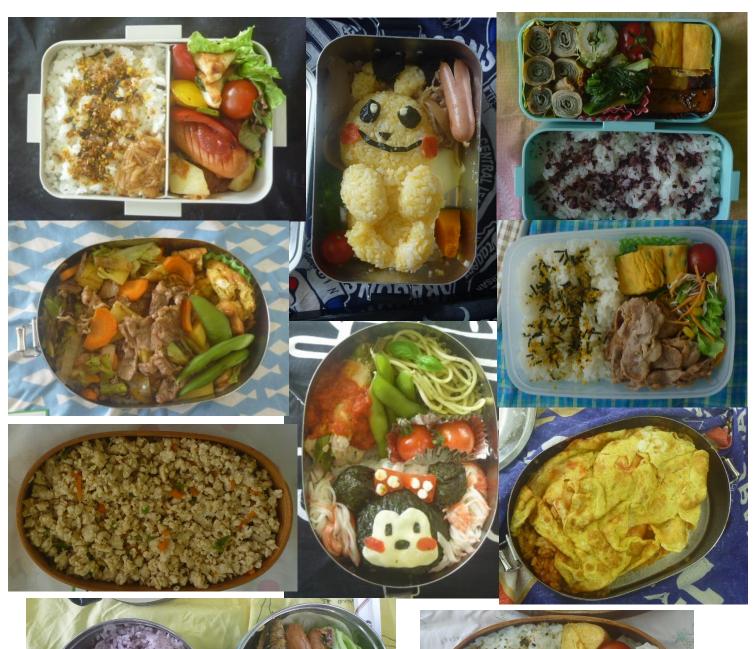


~2年生~

少々お疲れ気味の2年生。しかし、みんな真剣に取り組んでくれていました。特に指定が無い通常の「お弁当の日」でしたが、だからこそのこだわりもたくさん見られました!2年生は人数が多い分、お弁当も個性が豊

かです。ぜひ他学年のみなさんも参考にしてみてください。

感想では、「時短レシピを増やしていきたい」「やけどしないように気をつけた」「初めてのキャラ 弁は時間もかかるし集中しないといけなくて大変だった」「玉子焼きを作るときは角から攻めると良 い」「詰め方を綺麗になるように工夫した」「とうもろこしの粒を取るコツをつかんだ」「はんぺんに チーズとハムをはさんでバターで焼くときに美味しそうな匂いがした」などがありました。







受験モードにシフトチェンジし始めている3年生も、眠気と戦いなが ~3年生~ ら毎月頑張ってくれています。忘れてしまった人も、お弁当を作ることが できなくても家に帰って後片付けをしたり、お家の人に感謝の言葉を伝

えるのでも良いです。何かしらに関われると良いですね。来月も頑張りましょう!

感想では、「一つのものを入れすぎてパンパンになってしまった」「時間が無くて、おかずを詰める だけになってしまった」「りんごをウサギの形にするのが難しかった」「味をしょっぱくなりすぎな いようにした」「作り忘れないように親と確認する」などがありました。



次回のお弁当の日は、7月13日(火)です!

入港日:7月9日(金)