

お弁当の日通信



令和4年11月29日 小笠原中学校

No. 5 保健室

11月4日（金）の食育講話では、「太りにくい食事の仕方」という内容でお話がありました。

「太る」のが気になってしまうこともあります。中学生は成長期の過程にあります。無理に痩せようとして食べる量を減らしてしまったり、糖質を摂らなかったりすると、成長期に身体に必要な栄養が足りなくなってしまうのと同時に、むしろ太りやすい原因にもなる、ということがわかりましたね！お弁当の内容も栄養バランスを心がけて、健康な身体づくりをしていきましょう！

～1年生～

「明日はお弁当の日です！」と伝えられると「ええ…」「マジかあ」という声上がるようになってきた1年生。それだけ「取り組もう」と思ってくれていることが嬉しいです。もちろん全て自分で作るのは時間がかかりますし、早起きも大変ですね。自分なりの取り組み方を見つけながらも、少しずつレベルアップしていきましょう！



オムライス率高めでした♪

～2年生～

テスト明け、少々お疲れ気味な雰囲気の中2年生でした。いつも頑張っていて素晴らしいですね。お弁当づくりも、全員がいつも何かしらに取り組んでいてくれますし、全て自分で準備をしている人も多くて、嬉しいです。「全てやらなければいけない！」となると疲れてしまいます。適度に手を抜きながら、料理をする楽しさを知る“きっかけ”にしてもらえたらと思います。お家の人と相談しながら取り組んでみてくださいね。



～3年生～

3年生はお弁当日記がいつも丁寧に書かれており、工夫がたくさんみられます。料理をしながら色々なことを感じたり、考えたりしながら取り組んでくれているのだなあと、いつも嬉しく見えています。

3年生は、そろそろ受験が本格的になってくる頃です。勉強もたくさん、準備もたくさんあるかと思いますが、頭をはたらかせるにはブドウ糖！食事とても重要です。午後の授業も頑張れるようなお弁当のメニューを考案できると良いですね。



次回のお弁当の日は

12月13日(火)です！入港日：12月10日(土)