# お弁当の日通信

令和３年１０月１日　小笠原中学校

Ｎｏ．５　　保健室

９月１４日(火)は、５回目の食育講話でした。今回は「食料自給率」をテーマに、お話がありました。

私たちが毎日食べているものがどんな原材料でできていて、どんな場所で作られていて、どこから来ているのか、と考えながら食事をしている人は少ないと思います。聞いたことはあるけれど、なかなか考える機会が少ないテーマで、とても勉強になりましたね。

世界で食料が足りなくなったときに、「必要な量の食料を確保できなくなる」リスクが高い日本は、これから食料自給率を高めていくことが大切です。私たちにできることを少しずつ意識して行動できたら良いですね。

２学期最初のお弁当の日でした！今回は保健委員会主催のおそろい弁当企画！
テーマは「緑色と黄色のおかずを入れる」でした。各学年の写真とともに、紹介していきます。

## ～１年生～

２学期になれば１年生もお弁当づくりは慣れたものですね。おそろい弁当企画にも参加してくれた人がたくさんいました！ただ、頑張りすぎて、寝不足気味の人が何人も・・・。

朝早起きしてお料理をするのは大変ですよね。前日にできることはやっておいたり、時短を意識してみたり・・・頑張りすぎず、疲れない程度に自分なりのペースで取り組んでみてくださいね！

感想の中には、「きゅうりの漬物をやるときの切り込みを入れるのが大変だった」「卵焼きを作るときに巻いていくのが楽しかったけど、少し難しかった」「作るのに時間がかかってしまうので、素早く作れるようになりたい」「パスタを水に浸けておいてゆでる時間を短縮した」などがありました。

## ～２年生～

２年生は２学期になってもレベルアップ継続中！工夫をしながら皆さんよく頑張っていました。レシピもだんだんと増えてきたり、綺麗に出来上がることが増えたりと、効率や技術力も上がってきている印象です。

苦手だったことや難しいことが上手くできるようになるのはとても嬉しいですよね。でもそれは、皆さんがこれまで毎月頑張ってきているからです！これからも無理をしない程度に頑張っていきましょう！

感想では、「とんかつを前の日に作っておいた」「卵焼きが今までで一番綺麗に焼けた。」「いろんな色にするために、色が明るい食材を使った」「なるべく短い時間で調理ができるように工夫した」「黄色がいつも卵焼きだから、違うものを作りたい」などがありました。

## ～３年生～

少々お疲れ気味の３年生。早起きは相変わらず大変そうですが、それでも良く取り組めています！！３年目にもなるとメニューもマンネリになりがちかと思いましたが、皆さん自分なりに変化をつけながら、チャレンジをしている様子があり、とても嬉しいです。３年生はこれから進路に向けて忙しくなってくると思いますが、頑張っていきましょう！

感想では、「ゆで卵のゆで加減が良い感じにできた」「緑色と黄色を入れると華やかで美味しそうにできた」「次回の自分の調理数を増やしたい」「起きるのを早くして作った」「全部自分で作ってみたい」「おかずを綺麗に詰めることができた」←多数！　などがありました。

**次回のお弁当の日は、**

**１０月１９日(火)です！**

入港日：１０月１６日(土)