

お弁当の日通信



令和元年9月17日 小笠原中学校

No. 5 保健室

9月最初の食育講話は、診療所の栄養士さん、島しょ保健所の栄養士さん、村役場の保健師さんをゲストティーチャーにお招きし、「運動と栄養について考えよう」というテーマでお話しをいただきました。中学生が必要なカロリーや、体重を増やしたい生徒のために、毎食時に+80kcal 摂れる食品の紹介もありました。運動会練習も本格的に始まりました。熱中症やケガをしないためにも、しっかりと食べ、頑張りましょう！



2学期最初のお弁当の日でした。各学年の写真を紹介していきます。

～1年生～

久しぶりのお弁当の日にも関わらず、頑張って取り組めていました。ただ詰めただけではなく、1品以上(多い人は3品も!)作った生徒もいました。自分で材料を買いに来た生徒を、スーパーで見かけたりもしました。着実にレベルアップしています。様子を見に来て下さった島しょ保健所の栄養士さんからは、「2・3年生と比べ、お弁当箱の大きさが小さいので、もっと食べて欲しい。」とアドバイスをいただきました。

感想では、「タコライスを作った。前にも作ったが、早く、前よりも美味しそうにできた。」、「カレー、サラダを作った。今回、片付けがしっかりできた。」、「2色丼を作った。卵など、焦がさないようにした。色どりを工夫した。」などがあがりました。



～2年生～

2年生は、安定した定番メニューが決まっている生徒や、揚げ物やアレンジメニューなど新しい挑戦をする生徒がいました。2年生は、1学期に比べ身長や体重が伸びた人が最も多い学年でした。また、3年生が部活を引退し、2年生が中心になっていく時期です。2学期も、色々なことにチャレンジしてってください！

感想では、「スクランブルエッグを作った。いい匂いがして、食べたくなって、美味しそうだった。」、「天むす(エビ天も)を作った。ご飯の量がちょっと少なくて、握るときにエビが出てきちゃった。」、「フレンチトーストを作った。バターが全部にまわるように焼いた。」などがあがりました。



～3年生～

3年生では、お弁当の写真撮影で、ふりかけをかけた状態で撮るなど、写真映えにこだわる生徒もいました。ハヤシライスを持ってきた生徒のお弁当写真では、ルーがこぼれないようにご飯の下に入れてあり、写真だと「白米だけ」に見えてしまい、どう撮ろうかと皆で盛りあがり、楽しそうでした。

感想では、「卵が入っていないチャーハンを作った。手が疲れたけど頑張って作れた。フライパンを返すことができた。」、「唐揚げを作った。肉を油に入れる時に油が飛ばないようにした。」、「肉みそ卵丼を作った。昨日の夜の残りをお昼の弁当に使った。」などがあがりました。＋／



次回のお弁当の日は、
10月25日(金)
です！