

お弁当の日通信



令和3年12月16日 小笠原中学校

No. 8 保健室

12月9日(木)は、8回目の食育講話でした。今月は麻生先生から、「風邪に負けない身体作り」をテーマにお話がありました。

ここ最近、風邪が流行っていましたね。手洗い・うがい・マスクをしても、体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して排除するはたらきをもつ「免疫」の力が強くなければ、身体はウイルスや細菌に負けてしまいます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。

そのためには、食べ物の力を借りることも大切です！バランスの良い食事を心掛け、風邪に負けない身体を作っていきましょう。

今学期最後のお弁当の日でした。各学年の写真とともに、紹介していきます。

～1年生～

風邪が流行していてお休みが多く、参加数が少ないお弁当の日ではありましたが、皆さん自分なりに工夫していて、彩り豊かなお弁当がたくさんありました！1年生は自分の目標、「こういうことがやりたい！」などの工夫がたくさん成されていて、素晴らしいです。2学期お疲れさまでした。3学期も期待しています！感想には、「自分でできることを増やした」「いつも玉子焼きなのを目玉焼きにしてみた」「唐揚げの衣の厚みを調節した」「メニュー決めに時間をかけたい」などがありました。



～2年生～

今月も2年生はよく取り組めていました！見た目の彩りなどを意識している人がとても多いのが印象的です。毎月の「お弁当日記」に書かれている「今月の目標」と、「次回への意気込み」が、着実にレベルアップしていっているのがとてもよくわかります。いろいろ考えながら、一生懸命取り組んでいる姿勢が素晴らしいです。引き続き頑張りましょう。

感想では、「フライパンで肉をひっくり返すのがとても楽しかった」「ガッツリ系のものを作る（男飯！）」「フライパンを同じものを使うことで洗い物を減らした」などがありました。



～3年生～

3年生のお弁当の日は、残すところあと3回となりました！受験勉強の息抜きにでも取り組んでもらえたらなと思います。そして、3年生になっても、まだまだ新しい挑戦をしている人もたくさんいます！！この調子で頑張ってください。

感想では、「チャーハンがパラパラになるようにお米を水ですすいだ」「いつもは入れていない具材を入れてみた。」「サラダのドレッシングをラップに包んで入れた」「どれだけ楽に作れるか（今後の意気込み）」「味が濃くなりすぎてしまった」「初めてだったけど思ったより上手くできた」「朝早く起きるのは大変」などがありました。



2学期
お疲れ様でした♪

次回のお弁当の日は、3学期！

1月14日(金)です！

入港日：1月13日(木)