

お弁当の日通信



3年生の修学旅行のため、今月のお弁当の日は20日（火）でした。「お弁当の日が早くこないかな・・・」と、待ち望んでいた人も多かったのではありませんか？

父島も「夏本番！！」を迎え、日差しが眩しく、島中がキラキラしているように感じます。暑さを乗り切るためには、食事は欠かせません。栄養のバランスも大切ですが、「暑くて食欲がないから、飲み物だけでいいや・・・」「冷たいものもいいな」では、身体（内臓）の調子が整いません。暑い時期だから、身体（内臓）が温まる献立は、胃や腸にも優しく、また、クーラーなどで冷えた身体の調子を整えてくれます。

～1年生～

「お弁当の日」3回目。調理手順も考え、できることも増えてきたようです。自分が食べられる分量を考えながら、材料の準備、下ごしらえ、調理をする、お弁当箱に詰める…簡単なようで、難しいという感想がありました。毎日のお弁当を作っている家族に感謝ですね。「火を怖がらない」という感想もありました。焼き物、揚げ物の火加減は、プロの調理人も難しいそうです。やけどなどには十分気をつけてくださいね。特に油を使用する時は、目を話さないで調理に集中してください。



次回のお弁当の日は、7月14日(金)です！

7月はおそろい弁当、「赤いものをいれる」です

～2年生～

いつも積極的に取り組んでくれています。寝坊したり、お弁当の日を忘れて、お家の人に手伝ってもらった人もいたようですが、できることに挑戦したことは、次につながる1歩だと思います。7月は忘れず、自分のできることに取り組んでください。

「前日に下ごしらえをしていたので、順調に調理できた」と、段取りを考えて、お弁当の日を迎えた人もいました。1品を調理する中でも段取りは必要です。頭をフル回転させて頑張るね！



～3年生～

修学旅行の疲れのため、「お家の人が作ってくれたので、詰めました・・・。」という感想もありましたが、レベルがどんどん上がってます。手際よく、彩りよく、そして、美味しい。笑顔で食べている姿を見ると、先生たちも幸せな気持ちになります。修学旅行での食事の時に、「早くお家の人のご飯を食べたいな・・・」と思った人もいたのでは。お弁当のおかずの中にも、その家の味があるのかな？と、写真を見ながら思いました。「食べてみたい」先生の率直な感想です。

