お弁当の日通信

令和２年７月１４日　小笠原中学校
Ｎｏ．４　保健室 野田 さくら

今年度４回目、１学期最後のお弁当の日でした。３日(金)の食育講話では、宮本先生から「国際的な食事について学ぼう」というテーマでお話がありました。国によって違うのは言語だけでなく、食にもそれぞれの文化が関係しているのですね。また、料理は「作る人」がいてこそのものです。国際的な料理を作る人の側にも焦点を当てたお話は、私もとても興味深かったです。気になる人はぜひさらに調べてみてください。

食育通信にも書きましたが、７月３０日は「国際フレンドシップ・デー」です。文化は違っても、「食べる」ことは万国共通です。「美味しい」という幸せな気持ちをみんなで共有することができたら、素晴らしいですよね。

４回目となりました。今回は期せずして、七夕の日でした！各学年の写真を紹介していきます。

～１年生～

１年生のお弁当は、メニューがバラエティに富んでいて、彩りも本当に豊かです。

七夕にちなんだメニューなどもあり、お弁当作りへの意気込みが感じられてとても嬉しいです。開けてみて楽しい気持ちになれる彩りの他にも、主食・主菜・副菜のバランスも、お弁当には大事になってきます。次回から栄養バランスなどもぜひ献立決めの参考にしてみてください。

感想の中には、「ニンジンを星形にするのが大変だった」「自分で考えた料理を作ったのが楽しかった」「ハンバーグを手でこねたのが楽しかった」「野菜を少しでも入れるよう意識した」「次回は食材を自分で買いに行く」「初めて揚げ物に挑戦したから難しかった」などがありました。

～２年生～

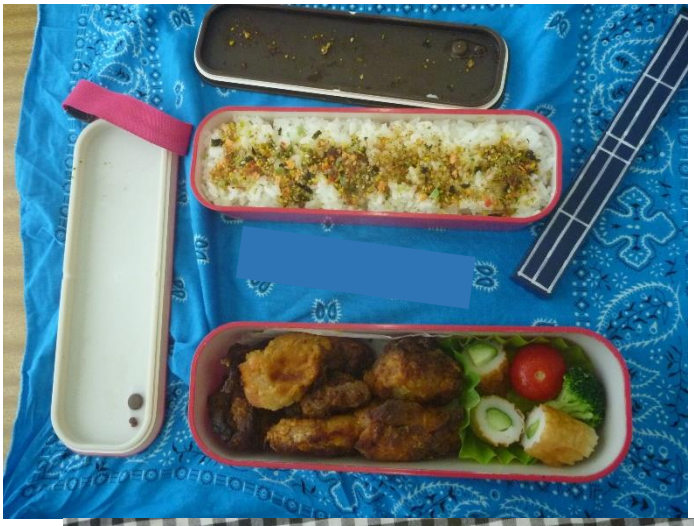
忘れること無くほぼ全員の人が、自分なりにお弁当作りに取り組んでいる２年生。毎回なんとなく同じメニューになってしまう、ということもありますが、今回は七夕を意識したり、彩りを意識したメニューなどがありました。献立を決めるのは大変ですよね。主食・主菜・副菜のバランスから考えてみたり、レシピを探してのレパートリーを持っておくと作りやすいと思います。２学期からも頑張りましょう。

感想では、「炒める時が楽しかった」「ゆで卵の黄身を真ん中にするように茹でる時に回した」家族の分も作ったので大変だった」「事前にメニューを決めておきたい」「少しでも七夕っぽくした」「ゼリーを作るのが大変だった」などがありました。

～３年生～

それぞれが、自分なりに取り組めている３年生。お家の人に伝えるのを忘れてしまったら少しでも手伝ったり、調理はできなくても片付けをしたり、朝早く起きられないから夜のうちに用意をしておいたり、様々な工夫がなされています。この調子で続けていきたいですね。

感想には、「前回は焦げたけど、今回は上手くいった」「次回は忘れないようにする。」「から揚げを揚げるのは意外と簡単だった」「前作った手順を覚えたのでスムーズにできた」などのコメントがありました。「時短できるようになりたい。」というコメントは目標として挙がり続けています。忙しい３年生、夏休みの時間を使って、勉強の息抜きにでもぜひお料理してみてください。２学期も期待しています！



保護者の皆さまへ

いつもご協力、ありがとうございます。
２学期からもどうぞよろしくお願いいたします。

次回のお弁当の日は、

９月１０日(木)です！

入港日：８日(火)