

# お弁当の日通信



令和元年7月15日 小笠原中学校

No. 4 保健室

7日(日)の遠泳大会・地域の行事フラオハナが終わり、少し疲れが残った時期の「お弁当の日」でしたが、1学期最後ということで、ほとんどの生徒が頑張って取り組んでくれました。

今月の食育講話では、「旬の食べ物について考えよう」というテーマで話がありました。旬のものを食べることの良さについて説明があり、夏が旬の食材について紹介がありました。お弁当に旬の食材を入れた人は、いたでしょうか。

また、今回の「お弁当の日」は、ローカルベーカリーさんのパッションゼリーの提供日と同日開催でした。が、なんと！デザートにパッションフルーツを持ってきた生徒が、3学年全てにいました！パッション祭りでしたね。パッションフルーツもまさに今が旬ですね。暑い夏も、旬の食材をたくさんとって、元気に過ごしましょう！

1学期最後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～

すっかりお弁当作りが定着してきた1年生。「詰めるだけ」だったのが、1品以上のおかずを作ってみたり、新メニューに挑戦してみたりと、どんどんレベルアップしています。また、感想も「疲れた、大変だった。」以外の感想も増えてきました。

感想では、「ご飯、カツ、卵焼き、炒め物、ブロッコリーを作った。緑を多く入れた。作るのに時間がかかった。次も頑張る。」、「焼き肉丼を作った。他のおかずも作った。メニューを決めるのが大変だった。」、「サンドウィッチを作った。朝、冷蔵庫の中にあった物だけで作ったので、次回からは1日前から準備したい。」などがありました。



## ～2年生～

2年生は、前日に欠席だった生徒もいましたが、病み上がりなのにも関わらず、お弁当作りに挑戦してくれていました。具合が悪い時は、無理をして作る必要はありません。元気な時に、できる範囲で取り組んでくださいね。今回は、オムライスとパン系が多かったように感じます。

感想では、「塩ダレ肉丼を作った。タレの分量が難しかった。」「焼きそばパンを作った。彩りをきれいに野菜などを詰めた所を工夫した。次は、食材を購入していくのにも挑戦したい。」「エビとニラと卵の炒め物を作った。ニラは炒めたから、かさが小さくなった。」などがあがりました。



## ～3年生～

3年生になってから、お弁当作りを忘れてしまう生徒も多いような…。その一方で、どんどん自分で新メニューを開拓したり、毎月違う視点でお弁当作りをする人もいます。これからも買い物から自分でしてみたり、普段使わない調理器具を使ってみたり、ソースを自分で作ってみたりなど、自分で何かテーマを決めて取り組んでみましょう。

感想では、「金色の卵のようなオムライスを作った。いかに食材を無駄にしないで作るか考えてやった。」「サンドウィッチを作った。目一杯、具を詰めた。1つ作るだけでもすごく時間がかかる。」などがありました。



**次回のお弁当の日は、9月11日(水)縦割り弁当です！**

(年度当初の年間行事予定表から変更になっています。)