

お弁当の日通信



令和3年5月24日 小笠原中学校

No. 2 保健室 野田 さくら

5月12日(水)は、2回目の食育講話でした。山浦先生から「朝ごはんの大切さ」というテーマでお話がありました。皆さんが体調を崩した時に「朝ごはん食べた？」と聞くのは、身体の調子を整えるのに朝ごはんがとても重要だから、ということがわかってもらえたでしょうか？

勉強に部活に、やることがいっぱいある皆さんには、たくさんのエネルギーが必要です。朝・昼・晩の三食をしっかり食べることが、毎日の活動力に繋がります。食べる量や内容には個人差があると思いますが、一食も欠かさない習慣を付けましょう。

第2回目はドック中の実施となりました。今回は保健委員会主催のおそろい弁当企画！テーマは「おにぎり」でした。各学年の写真とともに、紹介していきます。

～1年生～

2回目のお弁当の日にして初めてのおそろい弁当企画で、どうなるかなあと少し心配していましたが、テーマが「おにぎり」ということもあり、みなさん積極的に取り組んでくれていました！簡単そうに見えるおにぎりですが、苦戦している感想が多かったです。中でも「三角に握ることが難しい」という感想がたくさんみられました。やってみないとわからないこともありますよね。今後も期待しています！

感想には、「ハンバーグを1人で作れるようになった」「おにぎりに海苔で顔を作るのが楽しかった」「おにぎりの形が上手くいなくて大変だった」「お米が熱かった」「焼きおにぎりを作る時に油が跳ねて大変だった」「おにぎりに具を入れるのが楽しかった」などがありました。



～2年生～

2年生は個性的なおにぎりのメニューがたくさんありました！教室では写真を撮りながらそれぞれ自分のおにぎりについて話したり、和気あいあいとした様子でした。「みんなで同じものを食べているのが変な感じ！」というつぶやきもありましたが、給食のように同じものを食べることで、あとで会話に繋がったり、
違いに気付いたりなど、このような経験を通して少しでも感じてもらえたら嬉しいです。

感想では、「おにぎりを握るときに手を少し濡らしてからやるのが良かった」「初めて玉子焼きを四角形に作れた」「キャラ弁に挑戦したい」「外側に塩昆布を使って工夫した」「なるべく大きなおにぎりを作りたかったから大きなラップを使った」「おかずとおにぎりのバランスが難しかった」「などが



～3年生～

いつも自分のお気に入りのメニューが定番化してきている人も、今回はメニューを変更し、おにぎりに挑戦してくれた人がたくさんいました！さすがの3年生、同じおにぎりでも個性が出ていたり、量の調節などがされていたりと、自分なりの工夫がたくさんされていました。より一層の工夫の跡が見えるお弁当を、次回からも期待しています！

感想では、「スパムの焼き具合を調整して、味付けを頑張った」「具を入れるときにご飯が溢れてくるのが大変だった」「思ったより上手く握れた」「だし巻きにだしを入れすぎた」「緑が無かったのでレタスを入れた」「いつもよりカラフルにできた」などがありました。



次回のお弁当の日は、6月18日(金)です！

入港日：6月17日(木)