お弁当の日通信



令和2年6月26日 小笠原中学校

No. 3 保健室 野田 さくら

今年3回目のお弁当の日でした。19日(金)の食育講話では、高橋先生から「新鮮な食材の選び方を知ろう」という テーマで、「お肉の鮮度」に焦点を当ててお話がありました。お肉の色味などの変化を、科学的な視点で解説したお話 でした。

新鮮な食材を選ぶのには、「知識」も必要ですが、経験などによる「見る目」も重要だと思います。次回の「お弁当 の日」までに、普段スーパーで買い物するときはどのように選んでいるのか、ぜひ家でも話し合ってみてください。買 い出しも一緒にできると、なお良いですね。

3回目となりました。各学年の写真を紹介していきます。

年午~

1年生は、前回に比べてお弁当づくりに取り組めた人がさらに増えてい ました。みなさん意欲的で、とても嬉しいです。

感想の中には、「もっと素早く作れるようになりたい」「簡単に作れるように工夫した」など、効率を 意識したコメントや、「彩りを良くしたい」「栄養のバランスを考えたメニューにしたい」など、レベ ルアップした、頼もしいコメントも見受けられるようになってきました。これからも焦らずに、ゆっ くりやっていきましょう。















"朝早く起きるのが辛い"というコメントが多くなってきた2年生。土日を ~2年生~ 挟んだこともあり、忘れてしまうことが多くなるかな?と思いましたが、 皆さんよく取り組めていました。朝起きて料理をするのは大変ですよね。

月一回の取組ですが、お家の人とも相談をして、無理のない範囲で頑張ってください。

感想では、「たまねぎを切るときに目が痛かった。」「スパムを焼いている間にお湯を沸かした。」「妹 の分も作れた。」「味付けが薄くなってしまった。次回は味付けをしっかりする。」などがありました。















~3年生~

土日を挟んだこともあり、忘れてしまった人もいましたが、それぞれが、自 分なりに取り組めていました。3年間頑張ってきた3年生も、今までの経験 を活かして、何かしらには取り組めると良いですね。感想には、「次回は忘

れないようにする。」「卵の火加減が難しかった。」「ふわふわにできたのが嬉しかった。」などのコメントや、「時短できるようになりたい。」というコメントが先月に続けて、多く見られました。5月にも書きましたが、少しでも"時短"は意識したいところ。手を掛けるのが美徳とされがちですが、「手軽に美味しく!」も大事なことです。活用できることは、ドンドン使っていきましょう!















次回のお弁当の日は、 7月7日(火)です!

入港日:3日(金)