

お弁当の日通信



令和3年10月28日 小笠原中学校

No. 6 保健室

10月5日(火)は、6回目の食育講話でした。今月は保健所から栄養士の花川さんをお招きし、「野菜を積極的に摂ろう」をテーマに、お話がありました。

実際に小笠原中学校の生徒たちに行った「野菜摂取について」のアンケートデータからは、「野菜をおいしいと感じるし、大切さも理解しているが、積極的に摂取はできていない人が多い」ということがわかりました。「当てはまるな」と感じた人がほとんどではないでしょうか。

1日に必要な量や、野菜を摂ることでのメリットなどを聞いた上で、やはり一番大事なのは「行動に移すこと」です！自分で料理をするお弁当の日をきっかけに、ぜひ野菜を積極的に摂れるように工夫してみてください。

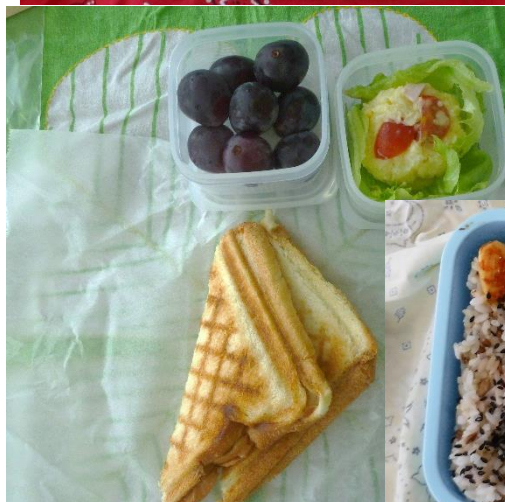
今学期2回目のお弁当の日でした。各学年の写真とともに、紹介していきます。

～1年生～

ほとんどの人がよく取り組めている1年生。自分のお気に入りのメニューがすっかり定着している様子もあります。新メニューに挑戦している人や、2品以上作る人が少しずつ増えていて、自分らしく

取り組めているのがとても良いと思います。無理のない範囲でレベルアップしていきましょう！

感想の中には、「溶き卵をフライパンの上で混ぜるのが楽しかった」「朝は時間がかかるので、前日に準備した」「卵は7分ぐらいが良い感じだと思った」「ブロッコリーを前より上手に茹でられた」「一つの事をしている間に片づけたり、他の物を作るなど、同時に色々できるようにしたい。」などがありました。



～2年生～

この2年生の皆さんから起こったキャラ弁ブームから、早1年が経ちます…現在も挑戦し続けてくれている人がいるのは、とても嬉しいことです。また2年生は「お弁当の日」にける熱量が高いです！生徒の皆さんと同じように、お弁当の内容も個性豊かです。よく頑張っていました！これからも無理をしない程度に頑張っていきましょう！

感想では、「麺を作るときに打ち粉をたくさんするとくっつかなくて楽」「初めから材料を出しておいてすぐ入れられるようにした」「ハロウィンを意識したおかずを入れた」「前日から仕込むような難しいのを作りたい」「野菜を入れた」などがありました。



～3年生～

3年生にとっては、修学旅行後の登校日すぐの実施となってしまったお弁当の日。早起きがつらいという声が一番多い3年生、疲れも抜けきらない中だったと思いますが、みんなよく取り組んでくれていました。とても嬉しいです！自分なりにできることを継続しながら、残りのお弁当の日でステップアップしていくのを期待しています！

感想では、「だし巻きが上手く巻けた」「上手く詰めることができた」「材料を一気にフライパンで炒めたら時短になった」「材料を切るのが大変だった」「すき焼き風だったのでタレの水分を多めにした」などがありました。



次回のお弁当の日は、
11月24日(水)です！

入港日：11月20日(土)