

お弁当の日通信



5月10日(水)は、2回目の食育講話でした。湯本美樹先生から「朝ごはんを食べよう」というテーマでお話がありました。朝ごはんは1日の活動源であること。朝ごはんを食べるためには、朝早く起きなければいけない、そのためには早く寝る…生活リズムを整えることが大切だということでした。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。「朝寝坊して、時間が無い!!」という場合でも、スープや温かい飲み物だけでも口にする、身体に入れると、ちょっぴり、元気が出て、やる気が出ますよ!!

17日の入港日の買い物が長蛇の列で、大変だったと思います。ご協力ありがとうございました。

～1年生～

2回目の「お弁当の日」。掲示している4月のお弁当日記の反省?なのか、今月の目標は「いろどりをよくする」「おいしくみえるようにおかずをつめる」など、鮮やかなお弁当が多かったなと感じました。「赤を入れるために梅干しを入れたり、緑を入れるために、ピーマンやキュウリを入れた」「好きなものや色どりを考えていれるのが、楽しかった」など、「色を意識した」という感想が多かったです。次回の目標に、「準備から片づけまで頑張りたい」「具材を切るのを早くしたい」という目標もあり、来月が楽しみです!!



次回のお弁当の日は、6月20日(火)です!

入港日: 6月17日(土)

～2年生～

今月の目標に「一つの工夫を入れる」「時間に気をつける」「つくる」など、この「お弁当をつくる」目的を再確認した人が多かったように思いました。毎日の生活でも、目標に向かって努力することは、難しいです。ただ、できることを一つずつでも増やして、達成感を味わって欲しいです。自分で作ったら、いつも以上に美味しいかもしれません。次回は、お家の人の協力も得ながら、楽しんで、お弁当づくりに取り組んで欲しいなと思います。



～3年生～

「お弁当の日を忘れてた！！」と言いながらも、美味しそうなお弁当が並んでいました。「お米の量を調節するのが難しかった」「ちょうどいいサイズに切るのが難しかった」「卵に塩を入れ過ぎた」など、2年間お弁当を作っているから、次のステップに取り組んでいるなど感心しました。次回への意気込みには、「メニューを自分で決める」「時間配分を考える」などありました。短時間でできるお弁当を探している人もいます。自分でできる範囲のことで構いません。お家でのご飯のメニューから、ヒントが見つかるかもしれません…。

