

お弁当の日通信



令和元年5月31日 小笠原中学校

No. 2 保健室

修学旅行から3年生が戻ってきて、今年2回目のお弁当の日でした。修学旅行前に食育講話があったので、ずいぶん間が空いてしまったように感じますね。

10日(金)の食育講話では、先生から「食事のマナーについて考えよう」というテーマで話がありました。子どものうちに身につけておきたい食事のマナーが、何個身についているかチェックをしました。毎日3食365日を摂ると考えると、1年間で食事をする機会は1095回になります。大人になって、仕事で会食した時やデートの時に、「食べ方が汚い。」と幻滅されないように、子どもの頃から食事のマナーについて気をつけていきましょう。

2回目となりました。各学年の写真を紹介していきます。

～1年生～

1年生は、前回と同様家族が作ってくれたものをお弁当箱に詰めた人が多かったですが、1品何かを作ったという人も増えてきました。今後、少しずつレベルアップしてくださいね。例えば、お弁当箱に詰めた人は、フライパンや皿を洗ったり、使った調味料を片付けたり、作るサポートをして作り方を教わったりなど、自分でできることを増やしていきましょう。感想では、「豚肉のぶっかけ丼を作った。豚肉を焼く時は少し切れ目を入れる。そうすると厚みがそのまま保たれる。」「オムライスを作った。色合いを工夫した。気づいたことは、弁当を毎日作るのは大変だと思った。」などがありました。



～2年生～

2年生は、4月にも感じましたが、全体的にお弁当の中身がレベルアップしています。新しいメニューに挑戦する人も増えています。毎月、新しいことを始めようとする取組み自体が辛くなってしまうので、簡単に作れるおかずを1品増やしてみたり、食材の買い出しを自分一人でしてみたりなど、家族と相談し、無理なく楽しめるように取り組みましょう！感想では、「餃子を作った。作るときに水を入れるのがびっくりした。パリパリにできるように頑張った。」、「ナスのツナ炒めを作った。ツナが焦げないように手早く炒めた。炒め物は手軽に作れる。」、「コロッケを作った。形を崩さないように揚げるのが難しかった。」などがありました。



～3年生～

修学旅行から、戻ってきた3年生。すっかり忘れてしまった人もいましたが、多くの人がきちんと取り組めていました。3年生は、食べる量も多くなるため、作るのも大変！男子はお弁当箱が、ぱんぱんに詰まっていた。感想では、「タコライスを作った。ソースを自分で作った！1から作る初めてのタコライスだけど、上手に作れて良かった。」「インゲン豆を茹でた。インゲン豆の両端を取る時、筋が取れない物もあった。」「卵焼き・ハンバーグなどを作った。卵焼きはもっとフライパンに油を入れた方がいい。」などがありました。



次回のお弁当の日は、6月25日(火)縦割り弁当です！