お弁当の日通信

令和３年３月１７日　小笠原中学校
Ｎｏ．１１　保健室 野田 さくら

３月４日(木)の食育講話では、「１年間のお弁当作りについて振り返ろう。」というテーマで、１年間の食育活動について振り返りを行いました。

最初は慣れなかったお弁当作りも、回を重ねるごとに成長していく様子を、写真とともに紹介しました。お弁当の内容（彩り、キャラ弁）や、お弁当日記に書いてもらった感想や目標など、どんどんレベルアップしていく皆さんに、お話ししていて私も嬉しくなりました。

３年生は卒業となりますがこれからもぜひお家でお料理をする機会は作ってみてください。また、１・２年生はこれからも続けていく活動になります。今後の皆さんにも期待しています！

今年度１１回目、最後の「お弁当の日」となりました。今月はおそろい弁当企画！！
「ご飯の上におかずを乗せる」というお題でした！写真とともに、紹介していきます。

～１年生～

１年生にとっては今年度から取り組み始めたお弁当作りでした。最初の頃のお弁当は、ご飯を炊いたり、買い出しに一緒に行ったり、家族が作ったものをただ詰めるだけだったりなど、初歩的なところからスタートしていきました。１年生は人数が多い分、メニューのバラエティーも豊富です。栄養や彩りのバランスを考えたメニューや、キャラ弁、一品物や手作りパンなど、回を重ねるごとに、たくさんの工夫がなされていきました。来年度も楽しみにしています。

感想には、「２年生になったらレベルの高いものを作りたい」「全て自分で作ったので３０分かかった。」「１品ものは楽だった」「自分で買い物に行きたい」「玉ねぎを炒めて色がついていくのが楽しかった」などがありました。

スパム率高めでした！

～２年生～

朝起きる辛さを毎月乗り越え、頑張ってきた２年生。２年目ともなれば、お弁当の内容も、作るスピードも、上達していくばかりでした。来年度はいよいよ最上級生です！！来年度からはまた気持ちを新たに、頑張っていきましょう。新しいメニューに挑戦してみても良いですね！！

感想では、「だし巻き卵を巻くのが大変だった」「新しいメニューに挑戦した」「効率良く作ることができた」「お肉がフライパンにくっついて、はがすのが大変だった。でも美味しかった」「初めて作ったから少し時間がかかった」「３年生になったら違うメニューも作れるようになりたい」などがありました。

～３年生～

３年間で最後の「お弁当の日」でしたが、良い意味で皆さん普段通りに、和やかな雰囲気となりました。卒業しても、ぜひ家で料理をしたり、お弁当を作ったりしてみてください！！今月も皆さんそれぞれ、自分なりによく頑張っていました。皆さんちゃんとおそろい弁当になっていました。３年間よく頑張りました。お疲れさまでした！

感想では、「揚げ物が難しかった」「中まで火が通るのに時間がかかった」「色使いがキレイになるように赤・黄・緑を入れた」「お米にいろいろなものを乗せることができた」「高校でもお弁当作りを頑張りたい！」などがありました。

玉子が映えるお弁当です♪

～保護者の皆様へ～

１年間の食育の取組が、今回で終了となります。３年生の保護者の皆様におかれましては、３年間の活動が終了となります。ご卒業おめでとうございます。そして、９年間のお弁当作り、本当にありがとうございました。お子様の成長に、食育の活動が少しでもお役に立っていれば嬉しいです。

食育の活動は、ご家庭の協力なしには、できない教育活動です。生徒のお弁当を見ると、それらが伝わってきます。本当に、ご協力ありがとうございました。

３月末に１年間の「お弁当日記」の作品を生徒に返却します。ぜひ、お子様と１年間のお弁当作りを振り返っていただきたいと思います。食は、「人」を「良」くすると書きます。人生の中で、毎日３回も食べる食事。生きていくために必要な食事。これからも、学校と家庭と地域で、協力し合いながら、食育の活動をできたらと思っています。今後とも、ご協力よろしくお願いいたします。

次回のお弁当の日は、来年度になります！