お弁当の日通信

令和２年３月１２日　小笠原中学校
Ｎｏ．１０　保健室

３月の食育講話は、「お弁当作りについて振り返ろう。」というテーマで予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止措置の臨時休校だったため、残念ながら実施することができませんでした。

１０日(火)「お弁当の日」に、３日（火）に配付する予定だった「食育通信」を配付しました。ぜひ、ご家庭で１年間のお弁当の作りの振り返りをしてみてください。来年も、「食育講話」や「お弁当の日」を通して、食について考える機会を設けていきます。どうぞよろしくお願いします。

今年度最後となる３月の「お弁当の日」は、「縦割り弁当」を予定していましたが、新型コロナウイルス対策として、クラスで食べる通常の「お弁当の日」＆保健委員会企画「おそろい弁当（２種類以上の野菜を入れる)」でした。そして、クラスでの昼食のとり方も、９日(月)から、班で食べるのではなく、前を向いて食べる形態となり、いつもより少し寂しい印象でした。

しかし、全国で今、学校で友達と一緒にお昼を食べられる学校は、ほとんどありません。このような状況で「皆で、食べられることの幸せ」を感じながら、残りの学校生活を送って欲しいと思います。

～１年生～

４月からお弁当作りに取り組み始めた１年生。最初の頃のお弁当は、家族が作ったものを、ただ詰めるだけだったり、ウインナーを炒めるなど簡単なメニューのお弁当が多かったのですが、今は見た目や、作った品目の数など、どの生徒も格段とレベルアップしているのが、ぱっとお弁当を見ただけでもわかります。来年も楽しみにしています。

感想では、「ほうれん草のおひたしを作った。ほうれん草をお湯に入れる時、根から入れた。」、「卵焼き、ブロッコリー、炒め物などを作った。味付けが少し薄かったけど、自分だけで１品作れた。」などがあがりました。

～２年生～

２年生は、昨日から班の形ではなく、全員前に向かって食べるスタイルになったため、いつもより静かな昼食の様子でした。２年生は、着実にお弁当作りのレベルを上げている生徒もいる一方で、お弁当作りの取り組みを忘れてしまっている生徒も、ちらほら出てきました。来年度は、ぜひ気持ちを切り替えて、頑張って欲しいと思います。

感想は、「島野菜メニューのおかずを入れた。きれいに後片付けができた。起きる時間が遅かった。」、「照りマヨチキン・オムライス・ハートのウィンナー・ブロッコリー・トマトを作った。味付けを少し研究して作った。」などがあがりました。

（保健委員会企画）「野菜に関するアンケート」集計結果

①お弁当に良く入っている野菜は？　１位 トマト　　２９人(１年１０人、２年１１人、３年８人)
　　２位 ブロッコリー　　７人
　　３位 キャベツ・レタス　４人

②1 番嫌いな野菜は？　１位：ゴーヤ　　１３人　(１年６人、２年３人、３年４人)
　　２位：特になし　　９人
　　３位：ピーマン・きのこ　６人

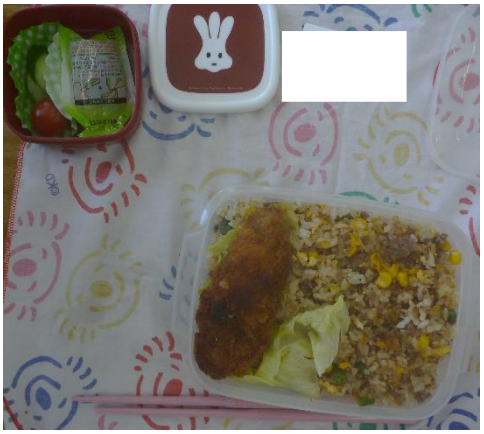
③よく使うドレッシングは？
　　１位：フレンチ(１５人)、２位：和風(１１人)、３位マヨネーズ(１０人)

各学年の内訳などの詳細は、１Ｆ冷蔵庫脇と、２Ｆ家庭科室前に掲示します。ご覧ください。

～３年生～

３年生は、卒業遠足の話で盛り上がりながら、３年間の最後の「お弁当の日」でした。いつも取組を忘れてしまう生徒が「最後だから」といって、頑張って作ってくれた生徒がいたり、「お弁当日記」で「心から感謝弁当」というネーミングをつけた生徒もいました。嬉しい気持ちと、「本当に卒業してしまうのだな。」と寂しい気持ちになりました。

感想では、「オムライスを作った。３年間毎回ではないけど、結構作って、大変さを知った。頑張って一人で作れるようにしたい。」、「眠い。もう３年間やると、少しは慣れたかな？？」などがあがりました。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くださいね！



～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、本当にお疲れ様でした。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。

何度もお伝えしていますが、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。お子様を早めに起こしてくださった保護者の方もいたでしょうし、喧嘩をしながら作ったこともあったでしょう。「詰めるだけでもやりなさい。」と頑張らせてくださったご家庭もあったことでしょう。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、１・２年生は来年度です！