

# お弁当の日通信



平成29年4月21日 小笠原中学校

No. 1 保健室 鈴木 奈留美

19日(水)は、第1回目の食育の日でした。まず、朝の食育講話では、〇〇先生から牛乳についての話を聞きました。感想には、「牛乳には、たくさんの栄養が含まれていて、私たちのサポートをしてくれているということがわかりました。」(1年)、「村の人が、牛乳を配付してくれているのを初めて知り、村の人の優しさを感じました。」(1年)、「牛乳は苦手だけれど、背を伸ばすためにもしっかりと飲もうと思った。」(2年)、「牛乳は大切だなと思った。ビタミンまで牛乳で取れるとは、思いませんでした。」(3年) などがあがりました。



いつも何気なく毎日飲んでいる牛乳ですが、皆に必要な栄養素と、村の優しさがいっぱい入った牛乳だということですね。アレルギーや事情のある人を除き、なるべく残さず飲みましょう！

今年度も始まりました。「自分でつくる！！お弁当の日」です。各学年の写真を紹介していきます。

## ～1年生～

1年生の皆さんにとって初めての“自分でつくる！お弁当の日”でした。皆、とても嬉しそうでした。感想では、「毎日食べている弁当も自分で作ってみると大変でした。」、「卵もぐちゃぐちゃになったけどうまくできた。」、「こんな大変なことを毎日(お家の人は)してくれているんだ」などがあがりました。

1年生は、最初から「全部作ってきて」とは言いません。お弁当箱に詰めるだけ、食材を買いに行くだけ、片付けするだけでも構いません。出来そうなことから、まず挑戦してください。味付けに失敗したり、家族と調理しながら喧嘩になってしまうかもしれません。その経験が、いつか力になります。3年間のお弁当作りを通して、成長して欲しいと思います。保護者の皆様、大変ですが、どうぞご協力下さい。子どもたちと相談しながら、出来ることをやらせてください。



↑このお弁当を作ったのは誰先生でしょう？  
(答えは、職員室前のお弁当の日通信で)

## ～2年生～

2年生の皆は、2年目の取り組みとなる“お弁当の日”でしたね。

感想では、「時間を意識して調理した。」「昨日作ったから、楽だった。」、

「自分なりに肉の味付けをしてみた。」など、書いている人がいました。さすが、2年目ですね。

「作ること」はもちろん、時間の使い方の工夫や、自分オリジナルの味を極めようという人もいました。家族や友達と、どんな風に作ると上手くいくのか、お弁当に向いている食材など、見たり聞いたりすることで、より深まっていますよ！





## ～3年生～

3年生の皆さんは、さずかに慣れたような印象でスタートした“お弁当の日”でした。お弁当を見ると、色合いを考えたり、詰め方も上手な人が多かったです。感想では、「普通」、「枝豆ご飯と卵焼きとポテトサラダを作った。」、「めんどい」と書いている人がいました。

「めんどい」という感想をあえてここで載せたのは、その「めんどい」作業を、親御さん達は、毎日やっている。ということを知って伝えたかったからです。お仕事や家事、子育てをしながら、毎日メニューを考え、作ることはとても面倒なことです。大変なことです。「いただきます」、「ごちそうさま」をきちんと作っている人に伝えていきますか？残さず食べていますか？

お弁当の日に限らず、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

