

お弁当の日通信



平成29年10月19日 小笠原中学校

No. 6 保健室 鈴木 奈留美

朝の食育講話では、麻生先生から「食事と運動の関係について」話がありました。競泳の萩野選手の食事紹介があった後、麻生先生が学生時代サッカーをやっていた時の食事の量の話題になりました。ある強豪サッカーチームは、お茶碗にめいっばい山盛りにしたものを3杯食べていたと教えてくれました。

感想には、「食事は栄養バランスも大切だけど、その人にあった量を食べるのも大切なんだと思った。」(1年)、「(アスリートの)ご飯の量は多いと思いますが、栄養のバランスがうまくとれていないので、そのあたりも考えて、お弁当づくりをしていきたいです。」(2年)、「アスリートになるには、努力だけじゃなくて食事も大切なんだなと思った。」(3年) などがあがりました。トップアスリートのように、たくさんの量を食べることは、現実的に難しいですが、バランスの良い食事を参考にすることはできます。まずは、3食の食事の質を高めてみましょう！

各学年の写真や、感想を紹介していきます。

～1年生～

お弁当の日が定着してきたように感じます。1学期の頃は、「大変だった、難しかった。」という感想が多かったのですが、「2回目のサンドウィッチだから、少しはさむものを工夫した。」や、「忙しかったりすると作れないから、その時のための工夫が必要だと思った。」など、いかに上手に、おいしく、工夫して作れるかという視点になってきています。



～2年生～

2年生は、4限目終了後の昼食準備が早く、授業を終えた先生方が教室に向かうと、「早く写真とって～。早く食べたい!」という声が上がっていました。感想では、「ご飯が新米だったから少し水を少なくした。」「キウイの皮がちゃんとむけなくて悔しかった。(実も一緒にむいてしまう)」、「スパムおにぎりは、タッパーを使うとよい!」など、調理のコツや苦労話も感想に書かれていました。



～3年生～

3年生の感想では、「肉弁を作った。うまく作れた。」、「冷凍食品とハムを焼いた。いつも通り、普通に作った。」、「ミートボール、卵焼きを作った。作り置きしたのを使った。」などがあがりました。一人ひとり写真を撮られるを嫌がっていましたが、恥ずかしそうにしながら渋々撮らせてくれました。卒業まで、お弁当の日は、残すところ、あと5回です。有意義な時間にしてほしいと思います。

