

# お弁当の日通信



平成30年2月16日 小笠原中学校

No. 10 保健室 鈴木 奈留美

今日の食育講話は、「偏食せずバランスよく食べよう」という内容でした。中学生の嫌いな食べもののランキングの紹介、食べものを残す時に考えて欲しい4つことの紹介などがありました。

感想には、「僕は、すごくたくさん嫌いな食べ物があるから、今のうちに少しずつなおしていこうと思った。」(1年)、「好き嫌いは誰にでもあるけど、少しでも少なくできたらいいと思った。自分で味を変えて食べてみるものいいと思った。」(1年)、「輸入量について、日本は考え直せば、他国の貧しい方らを少しは助けられるのではないかと考えた。」(2年)、「偏食にならないよう、1回1回の食事を楽しんで食べようと思った。」(2年)、「ちゃんと食べるとは、大切だと思いました。」(3年)、「嫌いな食べ物をなくすことが大切だと分かった。」(3年)などがあがりました。

各学年の写真や、感想を紹介していきます。

## ～1年生～

感想では、「卵焼き、炒め物、ウインナー、枝豆など作った。楽しかった。」という人や、「チャーハンを作った。いつもより多めに作ったから、フライパンが重くて大変だった。」などがありました。会話の中では、「先生、今日は、何作りましたか？」など、先生の作るお弁当についてもきちんと評価し、少々辛口な(?)発言もありました。



## ～2年生～

2年生からは、「なんでバレンタインの日に食育なの！！」という、コメントも聞こえつつ、頑張って取り組んでいた様子が見えましたが、今回は、そのためもあったのか、「意外と詰めるのが難しかった。」や、「彩りをよくするために、野菜をいっぱい入れた。」などの詰めることに関する感想が多かったです。来年は、バレンタインと日程をずらせるように、なるべく努力します！



## ～3年生～

3年生は、いつもと少し雰囲気の違い、落ち着いてお弁当を食べ  
ていました。受験前のためもあるのでしょうか？ 感想では、「パン  
を作るの大変だったなー。」や、「チャーハンを作った。20分で作れた！今回は、後片付けもし  
た。」「豆のドライカレーを作った。おもしろかった。」などがあがりました。いよいよ、あと1  
回の食育です。3年間のまとめとして、ぜひ忘れずにチャレンジして欲しいと思います！



次回の食育は、  
3/13(火)です。

注：今年度最終回&

縦割り弁当(3送会の日)です！