

お弁当の日通信



平成30年9月14日 小笠原中学校

No. 5 保健室 鈴木 奈留美

2学期最初の7日(金)の食育講話は、いつもとちょっと違う雰囲気でした。「塩分の摂り過ぎに注意しよう」というテーマで、島しょ保健所の栄養士さんと、村役場の保健師さんがお話をしてくださいました。

塩分を取り過ぎていないかのチェックから始まり、なぜ塩分を取り過ぎると良くないのか、塩分を少なくする工夫などの説明がありました。最後に、今月19日に行われる食育教室の紹介もしてくれました。いつもと違う特別講師からの話に、しっかりと集中して聞くことができました。

19日の食育教室も楽しみです。参加メ切は過ぎましたが、若干人数にまだ余裕があります。やっぱり参加してみたい!という方は、養護教諭まで声をかけてくださいね!保護者の方のご参加もお待ちしております!



2学期最初のお弁当の日。各学年の写真を紹介していきます。

～1年生～

「お弁当の日」前日に、欠席者が多かったので心配していましたが、「友達に明日の持ち物を聞いたとき、お弁当の日だよと言われたから、少し作った。」と教えてくれた子もいました。

感想では、「エビフライ・豚肉のフライを作った。今回、揚げ物は卵ではなく片栗粉を水で溶かしたものを使用した。」「晩ご飯をリメイクした。(鶏肉→唐揚げ、かぼちゃ→カボチャサラダ)」、「卵焼きを作るとき、フライパンが温まってなくて形がくずれてしまった。」などがあがりました。1品作れる子が多くなってきたので、次は新メニューや、2品以上作れるように頑張ってください!



～2年生～

2年生は、オムライスを作ってきた人が、18人中5人と多かったです。見比べていましたが、それぞれ同じオムライスでも、個性が出ていました。運動会練習で疲れていたせいか、うっかり忘れてしまった人も多かったです。

感想では、「卵焼きとチンジャオロースを作った。島のシカクマメを使った。」「スクランブルエッグ、ピーマンのしょうゆ炒めを作った。今度はもっと多くのおかずを作りたいです。」「朝、いつもと同じ時間に起きて作ったので大変だった。」「今日、食育だということを忘れていたから、次回は前日にメモをしたりして忘れないようにしたい。」などがありました。



～3年生～

ダンスリーダーの3年生は、ややお疲れモードなのか、ゆったりした雰囲気でした。食育講話で話をしてもらった島しょ保健所の栄養士さんも様子を見に来てくれましたが、「学年が上がるにつれ、お弁当箱の中身のレベルが上がっていますね！3年間やるとこんなに身につくのですね！男の子たちも上手です！」と褒めてくださいました。

感想では、「できあいのものばかりではまずいと思ったので、キャベツのカットと油揚げの調理くらいは自分でやるようにした。作れるおかずを増やせると良い。」「ジャーマンポテトを自分で初めて作り、難しかったです。次回は片付けまで自分でやっていきたいです。初めて、まともに弁当を作ることができ、とても良かったです！」などがあがりました。



次回の食育は、10月24日(水)です！