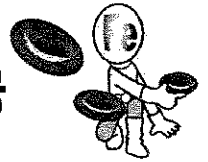




健康は一生の宝 第5号



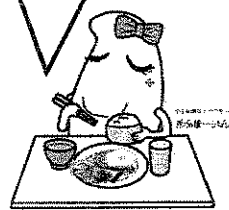
～KSS 食育だより～ H28. 11. 29

「11/21 お弁当の日」手作り弁当、おいしくいただきました！

***朝早く起きて作るのは、大変だったと思います。どの弁当も、それぞれの思いが詰まったステキなお弁当で、食べている時の笑顔が印象的でした。みなさんからいただいた感想です。読んでくださいね。(*_*)**



サンドイッチや
卵焼き、どれも
おいしそう～



<1年生> ()内は、作った品数です。

- *前日の夜から準備するのが大変だったし、朝早く起きるのが苦手で、おかあさんの大変さがよくわかった。家で料理を作って、もっと自分で作れる料理を増やそうと思った。(5品)
- *小学校の時から、お弁当の日はあったけど、朝から早く起きてお弁当を作ることができた。早く起きることを日常でも意識していきたいです。(3品)
- *火の通りやすさを考えて、いためる手順を考えるのが大変でした。自分で作ったお弁当はおいしかったから良かったです。(5品)
- *鉄・カルシウムを意識して、普段弁当に入れないようなひじき、ブロッコリーを弁当に入れることができたから良かった。次は、卵を使って、オムライスを作りたい。(3品)
- *前の日から、しっかり準備してできた。衛生面も気をつけました。彩りや3群、4群のものを使って栄養のバランスを考えて、苦労して作れました。(7品)
- *部活でお弁当がある時に、お母さんは、朝早く起きて、栄養がたくさんある弁当を作ってくれる。もっと感謝したいと思った。今度お弁当を作る時、少しでも手伝いをしたいです。(4品)
- *今回は、サンドウィッチに挑戦しました。サンドウィッチに色々な具を入れたので、6群すべていれることができた。卵を入れて、自然に鉄をとることができた。(2品)
- *洗い物をできるだけ減らせるように、フライパンの使い方を工夫しました。色どり、栄養を考えて作れました。(2品)
- *一つの味が薄かったり、焼く時間など微妙だったので、しっかり味付けなど調節して作ってみたい。(4品)
- *卵焼きにほうれん草を入れるなど鉄・カルシウムを意識して作ることができてよかった。(3品)

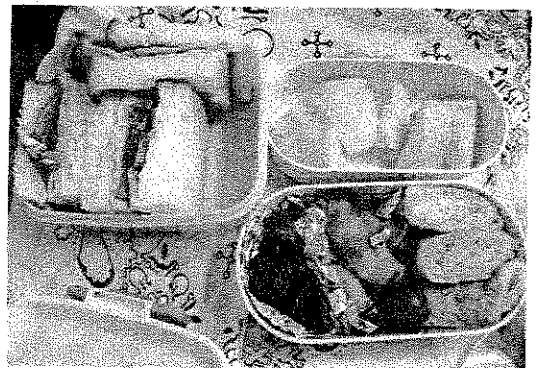
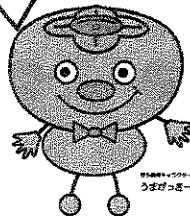
～裏面は、2. 3年生の感想です。～

<2年生>

- * 普段、試合の時や親が作ってくれている弁当だけど、早起きして苦労して作っていることがわかった。鉄やカルシウムを考えて作るのは、難しかった。(6品)
- * 自分で作ってみて、まだ作るスピードが遅いなあと思った。お湯をわかす間に野菜を洗うなど2つのことを同時にやってみたりして効率を上げたいです。(3品)
- * いつも「〇〇作って」とか「〇〇食べたい」と言うけど、実際自分が作ると大変だったので、作ってもらっているから最後まで食べようと思った。(1品)
- * 今回はいつもより多い3品作ることができた。親に教えてもらって作れた。緑を意識して入れられた。次は5品作れるようにしたいです。(3品)
- * 今日は、早起きしてほとんど自分だけでお弁当を作った。今度は、ちょっと難しいのに挑戦したいと思う。(6品)
- * 教えてもらいながら、色々な料理の作り方が分かった。料理は、すごく時間がかかったので、大変だなあと思った。(全品)
- * 今まで、作ったとしても鉄やカルシウムを意識することはなかったけど、体や栄養のことを考えて鉄やカルシウムを意識することができてよかった。(3品)
- * 朝、早かったけれどおいしくできた。兄のために、毎朝弁当を作っている母を凄いと思った。次は全部自分で作りたい。(2品)



みなさん、それぞれに工夫がありますね。



<3年生>

- * 今回は、「おにぎらず」を作った。自分で好きな具を入れて、簡単に楽しく作ることができた。はみ出してしまわないようにするのが大変でしたが、おいしくできてよかった。(全品)
- * いつも何気なく食べているお弁当だけど、作るのも大変だったりして、お母さんはとてもすごいと思った。なので、これからは、感謝して食べたいです。(1品)
- * 大学芋を作ってみて、意外に簡単に作れて楽しかったです。お弁当の日じゃなくても、他の料理を作ってみたいです。(4品)
- * いつもより早く起きて弁当を作るのは、大変だった。また、作り方を聞きながら作った。作った弁当はおいしかったので、うれしかった。(2品)
- * おいしく作ることができた。家族に作って食べさせてあげたいです。(3品)

* 「お弁当の日」に経験できたことや感じたことを活かして、これからも家で色々な料理に、「挑戦」して下さい。
第2回目は、1月17日(火)です。