

保健だよりNO.16



令和6年12月17日
大崎上島中学校
保健室

12月9日(月)自作弁当の日

今回のテーマは
「冬の野菜パワーで、
歯から元気に！」



冬の野菜を食べて、栄養満点！

【生徒の感想を一部紹介します】

- 冬が旬のごぼうやブロッコリーを使いました。とても美味しかったです。
- コールスローサラダを作りました。噛みごたえがするように、キャベツの水分をしぼったので、しっかり味もついて美味しかったです。
- カボチャやブロッコリーなど、冬の野菜を工夫して料理を作ることができました。
- 母と協力して作りました。母はいつも一人でしていると考えると、とてもありがたいです。
- 作ってみて、彩りや栄養のバランスなど、考えることがたくさんありました。母がとても頑張っているんだと改めて思いました。



保護者の皆様 御協力ありがとうございました。



「自作弁当の日」当日、生徒たちはわくわくしながら、美味しそうにお家で作ったお弁当を食べることができました。今年のテーマは、「冬が旬の野菜を2つ以上」「噛みごたえのある歯に良い食材」を使うことでした。1年生は初めての体験でしたが、生徒たちは試行錯誤しながら、アイデアたっぷりのお弁当作りにチャレンジしてくれました。生徒たちの感想の中には、お弁当作りの大変さとともに、いつもご飯を作って支えてくれる家族へ「ありがとう」の感謝の気持ちが聞かれました。

保護者の皆様、お忙しい中、子供たちのために温かい御支援をしてくださり本当にありがとうございました。