

Essenspause bei der Arbeit

Beitrag von „Conni“ vom 15. Januar 2018 16:39

Zitat von Krabappel

- 1 Mit den Schülern in Kantine
- 2 Ohne Schüler aber aus der Kantinenküche
- 3 extra kochen (abends? gar morgens?)
- 4 So viel Essen für Familie kochen, dass es für nächsten Tag reicht
- 5 Brote schmieren
- 6 Pizza... bestellen
- 7 im Klassenzimmer
- 8 Im Lehrerzimmer

Ich finde nicht die Ruhe zum Essen, die ich gern hätte. Alles nicht ideal für 10 min.- Pausen irgendwie 

Alles anzeigen

Ich habe mal Zahlen hinzugefügt:

4. fällt bei mir weg. 6. mache ich nie.

1. Nur, wenn ganz leise Gruppen in der Kantine sind oder nach der 6. Stunde. Diese Kantine ist akustisch so unter aller Würde, dass ich da bei vollem Betrieb eher Stress habe als alles andere.
2. Manchmal. Leider gibt es Auflagen, dass die Speisen kaum gewürzt sein dürfen und es nur 2 Tage (?) wöchentlich Fleisch geben darf. Dann bekommt man z.B. kaum gewürzten Kartoffelbrei oder salzarm gekochten Reis mit kaum gewürzter dünner Soße und ein paar kleinen Gemüsestückchen drin. Das ist jetzt nicht unbedingt mein Geschmack. Fisch oder Nudeln mit Gemüse oder sowas, ja. Gerne mal. Ich könnte mir noch eine Gewürzmischung in die Schule nehmen, um sie dort zu verwenden. Das Essen nehme ich dann meist im Klassenraum oder Lehrerzimmer ein.

5. Mache ich häufiger. Ich frühstücke oft morgens nichts, sondern esse mit den Kindern in der Frühstückspause. Dann habe ich oft erst nach der 5. oder 6. Stunde wieder Hunger und habe - wenn das Kantinenessen nicht mein Geschmack ist - z.B. einen selbstgemachten Gemüsesalat mit oder auch Brote. Oder ich kann tatsächlich nach Hause und esse dort.

3. Ich kuche an den Tagen, an denen ich nichts Warmes gegessen habe, oft zu Hause was Warmes, gerne auch für 2 Tage.

9. Ich habe mehrere Freistunden, in der Zeit schafft man es in die Infrastruktur der Schulumgebung. Dort gibt es z.B. Bouletten, Gulasch, belegte Brötchen (alles nicht so mein Ding), aber auch mal warmen Gemüsekuchen (lecker). Wenn ich Doppel-Freistunde habe, schaffe ich es sogar zum Fisch- oder Asiaimbiss. Wobei ich das nicht so oft mache, da es eben

zeitaufwändig ist und auch mehr kostet als selber zu kochen.

Mangelnde Ruhe ist ein Problem, hindert mich teilweise daran, etwas in der Kantine zu holen, wenn ich das Essen nur "einatmen" müsste.

10. Es gäbe noch die Möglichkeit, sich einen Thermosbehälter mitzunehmen, um z.B. Suppe oder Rührei oder sowas darin zu transportieren. Habe ich noch nicht ausprobiert. Das sind ja alles Sachen, die man relativ schnell essen kann und nicht viel kauen muss.