

# 食育だより

昭和小学校  
令和6年度10月号  
おうちの人と読みましょう



さわやかな風に気持ちの良いお天気も続き、いよいよ秋本番になりました。  
芸術の秋、読書の秋、そしていろいろな食べ物が旬になる実りの秋です。  
心にも体にも豊かな実りで冬に向かう体力をつけましょう。



## 10月2日(水)はおにぎりの日です!

どんな具を入れようかな?どんな形にしようかな?考えるだけでわくわくしてきますね。当日はいつもより少し早起きをして、ぜひ自分でおにぎりを作ってみましょう。図書室には、おにぎりの日特設コーナーがありますので、行ってみてくださいね。ぜひおにぎり作りの参考にしてください。

### 〈基本の作り方〉



①おちゃわんに  
ごはんをよそう



②ラップの上にごはんをのせ  
具を入れる



③ラップごと  
にぎる



④できあがり

ちょうどよいごはんの  
量がわかります!

ごはんを直接手で触らないように  
しましょう!やけどに注意!

※2枚目におにぎりのレシピをのせました。朝ごはんにもおすすめです。

## 運動会で力を出すために大切なこと



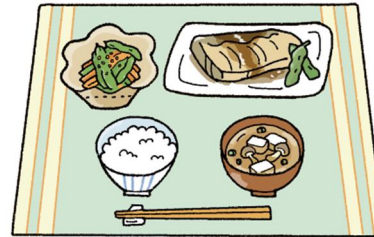
もうすぐ運動会ですね。体調管理をしっかりと行い、エネルギー切れを予防して、楽しい運動会にしましょう。

### ★生活習慣★



規則正しい生活をしましょう。  
疲れをとるには睡眠も大切です。  
朝ごはんもしっかりね!

### ★栄養バランス★



力を発揮するためには、好ききらいなく、3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることでいろいろな栄養素をとることができます。

### ★水分補給★



運動中の水分補給は、少しずつこまめにとるように心がけましょう。

体調をととのえて  
勝利を目指そう!



# かんたん 簡単！おにぎりレシピ🍙

食べてみたいおにぎりがあったら、自分で作ってみましょう。作るときには、手をきれいに洗って、身じたくをととのえましょう！

給食では、おかずとおみそ汁も出ますので、具を何も入れないシンプルなおにぎりも、もちろんOK！

参考：<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

## <悪魔のおにぎり>

●材料● ごはん（ちawan 1杯分）

てん  
天かす（大さじ2）

めんつゆ（小さじ1～2）

あお  
青のり（小さじ2）

●作り方●

① ボウルに天かすをいれ、めんつゆをかけて味をしみこませる。

② ①にごはん、青のりを入れて混ぜ、にぎる。

## <ごまおにぎり>

●材料● ごはん（ちawan 1杯分）

すりごま（大さじ1）

かつおぶし（1g）

しょうゆ（大さじ1/2）

ごま油（少々）

●作り方●

① ごはんにすりごま、かつおぶし、しょうゆを加えて混ぜる。

② 石けんでよく手を洗ったら、手にごま油を少しつけ、にぎる。

## <さけそぼろおにぎり>

●材料●（分量はお好みで）

ごはん さけフレーク 青じそ

●作り方●

① 青じそをみじん切りにする。

② ごはんに材料をすべて混ぜ、にぎる。

## <おかかチーズおにぎり>

●材料●（分量はお好みで）

ごはん プロセスチーズ おかか めんつゆ

●作り方●

① プロセスチーズを角切りにする。

② ごはんに材料をすべて混ぜ込み、にぎる。



たの  
楽しいおにぎりの日にしよう♪

