10_月

食育だより

泉が丘小学校(令和7年度)

10月1日発行

今年のおにぎりの日は 10月30日(木)です!



topic

おにぎりチャレンジ! じぶんでにぎってみよう



ちょうどよい ごはんの量が わかるよ







直接ごはんに 手でさわらない ようにしよう



おちゃわんに ごはんをよそう ラップの注にごはん をのせて具を入れる ラップごと ごはんをにぎる

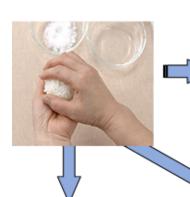
できあがり

「 三 ઁ角 ˙形 」 「 た わ ら 」 「 ま る 」 の 作 り 方 を 紹 介 し ま す



スタート!

右手をかぶせて ごはんをつる ギュッと力を いれてまるく にぎる。





三角おにぎり

左手をかるくまるめ、右手は「へ」の形。左手の親指のつけねと右手の中心部ではさむようにして三角形をつくる。

1つの辺ができたら、まわして つぎの辺。これを3回くりかえすと 営角形のできあがり!!



たわら型おにぎり 差手を登り形のおにぎり

左手を三角形のおにぎりをつくる時よりもまるみをもたせ、右手の指で上と下をおさえながら、たわらの形にする。



「俵」とは? 昔から日本で使われ てきた、お米など 入れるための袋のこ とです。



丸おにぎり

左手のひらと右手のひらをあわせてかるくおさえ、 おにぎりの外側の形を まるくととのえていく。

児童と保護者のみなさまへ

- ・おにぎりの日は、主食以外はおかず・学乳が 提供されます。
- ・教室保管になりますので、適切な温度管理ができるようご協力をお願いいたします。
- ・ጜ゙れた場合は食物アレルギーなどを蓜慮し、 代わりのものは提供しません。

おにぎりの日には目標があります

①ごはんをしゃもじで茶碗によそ うことができる。

②おにぎりを作ることができ る。

③ごはんを炊くことができる。(5年生以上)



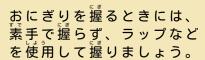




- しゃもじを使って盛り つけができるようになります。
- ふだん使っている茶碗 にごはんを盛りつける ことで、いつものごは んの量をおにぎりにす ることができます。
- おにぎりは昔から携行食 として、お弁当の役割を 果たしていました。食器 やはしを使わず、食べら れるお弁当です。
- おにぎりが作れるように なるととても使利です。
- ごはんとみそ汁は和食の 基本として家庭科で学習 します。
- ごはんやみそ汁が作れる と、これからの食生活に 役立ちます。

しょくちゅうどく ふせ ま っ 食中毒を防ぐために気を付けたいこと

おにぎりづくりの前には必ずせっけんで手洗いし、きれいなタオルやペーパータオルで手をふきます。





おにぎりの具に生ものを入れるのは やめましょう。(ねぎとろ・いくら・ 生のたらこ・生サーモン・生の卵黄・ 生焼けの肉や魚など)











保冷剤を活開することも有効です。



1 0 月以降に学都営市では、1 0 月以降に「お弁当の日」を実施することとなっています。 今年度は1回目に「おにぎりの日」、2回目に「お弁当の日」を実施します。

食事について親子で共に考える機会として、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を 育むことなどを目的として、平成20年度(2008)から宇都宮市立の全小・中学校で実施されています。