

10月

しょくいく 食育だより

いずみ おかしやうがっこう れいわ ねんど
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

つく かた
作り方



ちょうどよい
ごはんの量が
わかるよ



直接ごはんは
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

ラップの上にごはん
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

さんかく たわら まる



スタート！

右手をかぶせて
ごはんをつつみ
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つの辺ができたなら、まわして
つぎの辺。これを3回くりかえすと
三角形のできあがり!!

たわら型おにぎり

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、お米などを
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・牛乳が提供されます。
- ・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。
- ・忘れた場合は食物アレルギーなどを配慮し、代替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便利です。	・ごはんの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。

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。



おにぎりを握るときには、素手で握らず、ラップなどを使用して握りましょう。



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)



保冷剤を活用することも有効です。

お弁当の日とは



10月以降に宇都宮市では、10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。