食育だより

10月

宇都宮市立泉が丘小学校　栄養教諭　令和８年度１０月発行

今年のおにぎりの日は10月29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

作り方



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

給食レシピ　とりにくのつけこみ焼き



４人分

鶏もも切り身（６０ｇ）	４切れ
ねぎ(みじん切り)	大さじ１
にんじん	１／５本
★白ごま	小さじ１
★砂糖	大さじ１
★酒	小さじ２
★みりん	小さじ１
★しょうゆ	大さじ２

照り焼き風の
味のしみたやわらかい
鶏肉がごはんに合います。

1.ねぎはみじん切り、にんじんは千切りにする。
2.★印の材料と１を合わせた調味液に１時間程度鶏肉を漬け込む。
3.１８０度のオーブンで１５分くらい焼く。

参考：COOKPAD　宇都宮市学校給食

児童と保護者のみなさまへ

・おにぎりの日は、主食以外のおかず・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便利です。	• 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。

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





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。