

しょくいく

# 食育だより

11月号



令和7年度

宇都宮市立城東小学校

～お子さんとっしょにご覧ください～

あき ふうか 秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。のうぎょう ぎょぎょう ちくさんぎょう 農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や、はいそう 配送をしたり、しょくじ 食事をつくったりする人々など、いろいろな人々のおかげで、まいにちしょくじ 毎日食事をすることが出来ます。こうした方々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## ～給食は多くの人に支えられています～



みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材をつくってくれる生産者の方や、それを運んでくれる業者の方、大量に調理をしてくれる調理員など、多くの人々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々、さまざまな努力や苦労を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して食べたり、食事のあいさつをきちんとしていきましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には、ひちくちでも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましよう。

## ちさんちしょう 地産地消ってなんだろう？

「地元でとれた農産物を地元でおいしく食べること」です。



わたしたちの「食」は、季節や地域によらず、いつでも、なんでもかんたんに手に入る便利なものになりました。便利になった一方で、作っている人が分からないことが不安な人、野菜や果物の旬を知らない人が増えています。地産地消では作る人と食べる人が交流し、お互いに理解をすることで安心できる信頼関係を築くことができます。



11月18日は「おにぎりの日」です



今年のお弁当の日は、11月18日と12月18日に実施します。

1回目は「おにぎりの日」です。給食でおかずや牛乳は提供します。おにぎりは可能な限りお子様に作らせてください。中身の具には生もの（いくら・たらこ・ネギトロなど）は入れないでください。おにぎりは冷ましてから持たせてください。おにぎりの作り方は、裏面の資料をご覧ください。ご理解とご協力をお願いします。

# つくってみよう!! おにぎり

※おにぎりを作る前に、よく手をあらおう。



さんかく たわら まる

形は、大きくわけて「さんかくけい」「たわらけい」「まるけい」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形にぎって OK!! 一般的に関東は、さんかくけい、あるいはまるけいで、関西の方はたわらけいが多いといわれていますが、とくにルールはありません。はじめにちょっと力をいれてギュッとにぎったあとは、力をいれすぎずに、にぎりましょう!! こうすると、外はしっかり、中は米がつぶれずふんわり仕上がります。

## つく かた 作り方



おちゃわんに  
ごはんをよそう

ちょうどよいごはんの量がわかるよ。



ラップの上にごはん  
をのせ、具を入れる



ラップごと  
ごはんをにぎる



できあがり

ごはんをちよくせつ手でさわらないようにしよう。

## 一般的な「さんかくけい」「たわらけい」「まるけい」の作り方を紹介します。

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。



### 【さんかくけい】



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さんかくけいをつくる。1つの辺ができたら、まわしてつぎの辺。これを3回くりかえすとさんかくけいのできあがり!! ※うらがえして同じことをくりかえすと、もっときれいなさんかくけいになります。※右手の人差し指と中指でおさえると上手にさんかくけいになります。

### 【たわらけい】



左手をさんかくけい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、たわらけいの形にする。

### 【まるけい】



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のえていく。

※がんばっていろいろな形のおにぎりを作ってみてください。

～「新お弁当の日資料」より一部改編～