

しょくいく

# 食育だより 11月号

～お子さんといっしょにご覧ください～



令和7年度

宇都宮市立城東小学校

秋が深まってきました。間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。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や、配送をしたり食事をつくりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たち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～



みなさん気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、みんな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たりしましょう。

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、できるだけ食べる努力をしてみましょう。

## 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ぬことが不安な人、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。つく かた  
作り方おちゃわんに  
ごはんをよそう

形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」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、三角形、あるいはまる形で、関西の方はたわら形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。

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

ちょうどよいごはんの量が  
わかるよ。ごはんをちょくせつ手でさわらない  
ようにしよう。

## 一般的な「三角形」「たわら形」「まる形」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。



## 【三角形】



ひだりて 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回くりかえすと三角形のできあがり!!  
※うらがえして同じことをぐいかえすと、もっときれいな三角形になります。

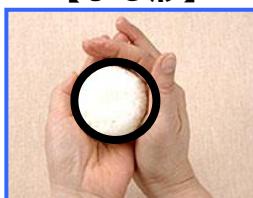
※右手の人差し指と中指でおさえると上手に  
三角になります。

## 【たわら形】



ひだりて 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。

## 【まる形】



ひだりて 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。