

食育だより 11月号

令和7年11月4日
宇都宮市立上河内東小学校

11月28日(金)はおにぎりの日です!!

28日は、おにぎりの日です。おうちからおにぎりをもってきましょう!

計画カードを使って計画をたて、中に入れる具を決めたり、当日おにぎりを

つくったりしましょう!



給食のごはんの量は1・2年生が約140グラム、3・4年生が約160グラム、5・6年生が約190グラムです。おにぎりを作る前に量ってみるといいですね。



おにぎりの形には大きくわけて「丸型」「円盤型」「俵型」「三角型」があります。
形は自分で好きな形にぎってOK!一般的に関東は、三角形、あるいは丸型で、
関西の方は俵型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
よ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。

★一般的な「三角形」「たわら型」「まる型」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】



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くりかえ
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。

【たわら型】



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。

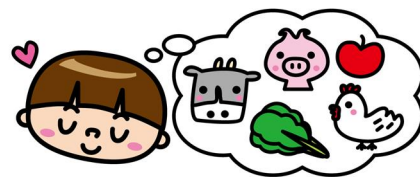
【丸型】



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。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物もらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回することを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



11月8日は「いい歯の日」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	-----------------------