

11月 食育だより

河内中学校 2019年 11月号

第1回
お弁当の日



11月6日(水)はおにぎりの日



宇都宮市では、子どもたちが食を通して健康な体作りを考えるために「お弁当の日」を実施しています。それぞれの学年に応じたねらいがあり、中学生は、「自分の体にあった献立を考え、作ってみる。」ということがねらいです。今年で12回目の実施となります。

1回目は自分の体に合った主食の量を知ろう！という目的で、11月6日(水)に「おにぎりの日」を実施いたします。1年生は、事前に給食のご飯でおにぎりを握る練習を行った上で、当日自分で握ったおにぎりを持参することになります。2、3年生は今年で2回目以上となりますので、少し早起きをして自分で握ってみましょう。朝お忙しい時間ですが、ご家庭でもご協力をお願いします。

おにぎり作りのポイント

1. できる限り炊きたてのご飯で作る。
2. 普段よりも少し硬めに炊いて熱いうちに握る。
(ご飯が冷たいと握りにくくなります。)
3. 水を付けた手に塩を少量とってすり合わせ好きな形に握る。
4. 空気を含ませるように握る。強く握ると米粒がつぶれて固くなります。
5. 中身に入れる具材の味が濃いめなので、塩は全体に薄くつける。
6. 中に入れる具材は汁気のないものを選ぶ。

簡単おにぎりの裏ワザ

1. ラップを使う
温かいご飯をラップに乗せ、お好みの具材を中心に置いて握ります。多少熱くても大丈夫ですし、ご飯が手につかないので握りやすいです。直接触れないので、衛生的で食中毒の予防にもなります。
2. お椀(2客)を使う
温かいご飯をお椀に入れ、もう一つのお椀を上からかぶせます。お椀がずれないようにしっかりと両手で持ち上下に振り、形を整えれば完成です。



第2回お弁当の日
12月16日(月)

すこやか河内学校園共通のテーマ

『～地産地消～

栃木県の食材を使ったお弁当』

2回目の『お弁当の日』は、すこやか河内学校園で同じ日、同じテーマで実施します。今年のテーマは、『魚を主菜に使ったお弁当』です。近年若者を中心とした魚離れが問題視されています。給食でも魚嫌いの生徒も目立ってきました。そこで、今年は魚を使ったものにしてみました。切身などの他に、缶詰や魚肉ソーセージなど、いろいろと組み合わせるとオリジナルのお弁当を作ってみましょう！

これから授業等で自分で作るお弁当を基本として計画カードを作成します。ぜひご家庭からのアドバイスをいただき、当日は自分でお弁当作りができるようご協力をお願いします。

11月の献立

11月6日 おにぎりの日

自分でおにぎりを作って持ってきます。

11月19日 統一献立 図書コラボメニュー

お楽しみに～♪

11月28日 セレクトメニュー

りんごとかきのセレクトです。



～読書月間～

図書コラボ給食



今年は読書月間に合わせて、すこやか河内学校園の3校のおすすめの本を紹介し、実際に給食で再現する図書コラボ給食を実施します。

本年度は3校の司書の先生方が本を選出し、メニューを考えました。図書室に本を展示しますので、ぜひ手に取って見てください！

《11月19日図書コラボ給食》

「若女将は小学生！」より

……露天風呂プリン

給食では、若女将おっこが作った露天風呂プリンを献立に入れました！

プリンに黒豆ペーストを入れ色は岩風呂のイメージに、本の中では、プリンの周りに栗を盛り付け、上にはクリームをかけた露天風呂プリン！学校ではアレルギーの子も食べられるように、寒天で出来ています。

