



# 食育だより

宇都宮市立晃宝小学校

日ごとに秋も深まってきました。11月はさまざまな記念日があります。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、「働いている人を敬い大切に、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」です。給食にも色々な職業の方が関わっています。おいしく食べられることに、感謝していただきます。

## 今月の給食目標

あか かんきょう しょくじ  
明るい環境で食事をしよう

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に食事をしましょう。



## 7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

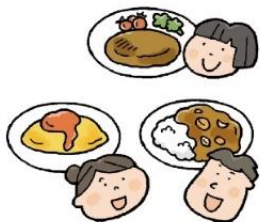
### 孤食

1人で食べること



### 個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



### 子食

子どもだけで食べる



### 小食

ダイエットのために必要以上に食事を制限すること



### 固食

同じものばかり食べる



### 濃食

濃い味つけのものばかり食べる



### 粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



生活習慣にあらわれる

## 共食と孤食の影響

家族そろって食事をする児童生徒は望ましい生活習慣が身につけている傾向にあるという調査結果があります。夕食を1人で食べる児童生徒は、眠くてなかなか起きられない、朝食を毎日食べる割合が低い傾向にあります。

## 心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族の誰かと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。





「おにぎりの日」を、11月18日（火）に実施いたします。ご自宅で練習をし、当日は自分で

作ったおにぎりを持ってきて下さい。ご協力をお願いします。

# つくってみよう!! おにぎり



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。

## 作り方



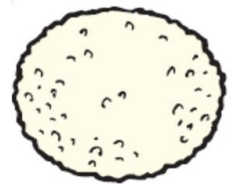
おちゃわんに  
ごはんをよそる



ラップの上にごはんを  
のせ、具を入れる



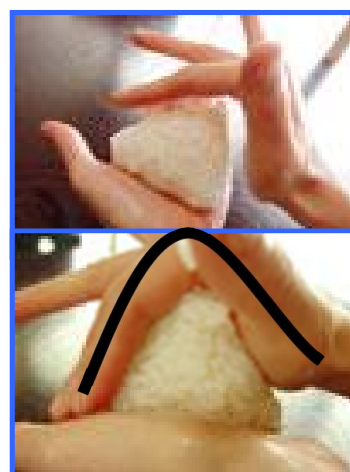
ラップごと  
ごはんをにぎる



できあがり

## 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。



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つの辺ができたなら、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。



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。



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。

※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。