



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

おにぎりの日を実施します！

12月2日は
おにぎりの日です
(主食は給食では出ません)

前回のたよりにてお知らせしたとおり、おにぎりの日を実施します。

12月2日はおにぎり(主食)を持参してください。
ワークシートを配りましたので、事前～当日～事後まで記入をお願いします。中の具は加熱済のものであれば自由です。裏面におにぎりの作り方の資料を載せましたのでご覧ください。

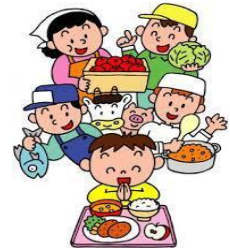
お話給食を実施しました！

★オムライス★シャパーズパイ
★しっとりマドレーヌなど
オリジナルのメニューが出ました！



11月23日は勤労感謝の日です

勤労感謝の日とは、もともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う『新嘗祭(にいなめさい)』というものでした。今では、国民の休日に関する法律によって「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。



命をいただいていることへの『感謝』	食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。
心を込めて作ってくださる人々への『感謝』	毎日食べている食事は、食べ物を育てる人や運搬してくれる人、料理を作ってくれる人などさまざまな人たちの働きがあります。
毎日、食事が食べられることへの『感謝』	現在、日本では飢餓(食べ物が不足している状態)を身近に感じる機会は少なく、食べられる事を当たり前と感じている人が多いかもしれませんが、全世界では飢餓に苦しんでいる人がまだまだ多く存在しています。



残さず食べる事、好き嫌いをしない事、マナー良く食べる事なども感謝の心に通じます。また、私たちの命は、「動物」や「植物」の命によって生まれ、たくさんの人々の手がかかわっているという事を忘れず、感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつをしましょう。



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。



形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」の3種類に分けられます。形は自分で好きな形ににぎって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



①お茶わんにごはんをよそう



②ラップの上にごはんをのせ、具を入れ



③ラップごとごはんをにぎる



④できあがり

ちょうどよいごはんの量がわかるよ。

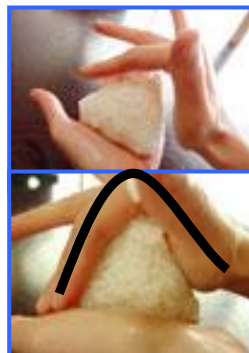
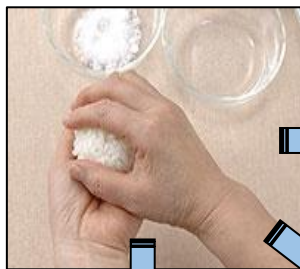
ごはんを直接手で触らないようにしましょう。

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包みギュッと力をいれてまるくにぎる。

【三角形】

左手をかくまるめ、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。



【たわら形】

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】

左手のひらと右手のひらをあわせてかくおさえ、おにぎりの外側の形をまるくととのえていく。



※がんばっているいろいろな形のおにぎりを作ってみてください。