



10月食育だより

R6. 10. 18

宇都宮市立宮の原小学校

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。



校庭の木々が少しずつ色づき始め、さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。「秋」といえば、読書の秋、食欲の秋、運動の秋、そして、実りの秋です。さつまいも、くり、きのこなどのおいしい食べ物がたくさんとれる季節です。秋の味覚を見つけながら、楽しく食事をしましょう。

食事のマナーはできていますか？

食事のマナーを守ることは、周りの人も自分自身も、気持ちよく食事をするためにとても大切なことです。みんなで楽しく食べることができるように、自分の食事の仕方をふりかえてみましょう。



①背中が丸まっている



背中が丸まっていると、消化が悪くなります。背筋をピンと伸ばして食事をしましょう。

②かきこんで食べる



消化がよくなるように、ゆっくりよく噛んで食べましょう。かきこんだり、ほおぼったりするのは、見た目もよくありません。

③ひじ・ほおづえをついて食べる



ひじやほおづえをついて食べるのは、おいしく楽しく食べているように見えません。食器を持って、姿勢よく食べましょう。

④食べているときに席を離れる



食事中に席を離れると、まわりの人は落ちついて食べることができません。用がない時以外は、出歩かずにきちんと座って食べましょう。

10月是一条地域学校園「食事マナー月間」です。

一条地域学校園では、毎年6月と10月の食育月間に合わせて、小中学校同じ目標のもと食育の取り組みを行っています。

宮の原小では、10月7日（月）～11日（金）に食事マナー週間を設定しました。この1週間は給食委員会が、おはしの上手な使い方を放送にて伝えました。ご家庭でも、お子さんと一緒にお箸の長さや持ち方など、確認してみてください。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

10月1日(火) おにぎりの日



10月1日は『おにぎりの日』でした。

事前に、おにぎりの中身に生ものは入れない、マヨネーズは使わない、ご飯が冷めてから握る等の説明をしました。「から揚げに合うおにぎりは何だろう?」「おいしい組み合わせは?」「どのくらいなら食べられるかな?」と、計画から始まりました。当日は自分の好みの具を入れたり、ふりかけでトッピングをしたり、みんなそれぞれ工夫していました。



当日の献立

- ・持参したおにぎり
- ・鶏肉のから揚げ
- ・ほうれんそうの
ごまあえ
- ・じゃがいものみそしる
- ・牛乳

みんなが作ったおにぎり



ふいかえり(気づいたこと、思ったこと)

- ・料理をするということは大変だと思った。
- ・家でも作って家族と食べたい。
- ・早起きで作るのは大変だったけど、とても楽しかった。
- ・おにぎりを作るのが、前回よりも上手になった。
- ・炊き立てのごはんは、熱くてお皿に移すのが難しかった。
- ・炊飯器がこんなに熱いとは思わなかった、びっくりした。
- ・毎日ごはんを作ってくれることに感謝です。
- ・お米は握ると少なく感じた、次はもう少し大きく作りたい。
- ・お米を研ぐのが楽しかった。研ぎ水がこんなに白いとは驚いた。
- ・おにぎりを握ってみて、最初から全部一人で作ることは大変だと思った。
- ・ご飯は食べるとあっという間だけど、作るのがこんなに大変だとは思わなかった。

鮭・昆布・わかめ・ゆかり・やきたらこ・うめぼしなどが多く使われていました。
給食のおかずもあるので、シンプルな塩むすびも人気でした。



【工夫したこと】

- ・量を考えて、大きくなりすぎないようにした。
- ・朝おにぎりに塩をかけると味が薄くなってしまうので、少し濃い目の塩加減にした。食べた時、いい塩加減だった。
- ・海苔はパリっとするよう、海苔とご飯を別々に持ってきた。
- ・強く握りすぎないようにした。
- ・から揚げに合うように塩むすびにした。おいしかった。

ご家庭でのおにぎりの計画、事後のふりかえり等、ご協力いただきありがとうございました。



おにぎりの「こだわり」を書いている人や、事前におにぎりの量や握り方を練習した人など、自分から進んで取り組めたことがたくさん書いてありました。

給食・調理の様子など学校のHPで毎週更新しています!

