

10月食育だより



R8. 10. 30
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ってみましょう。

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，ほおばったりするのは，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

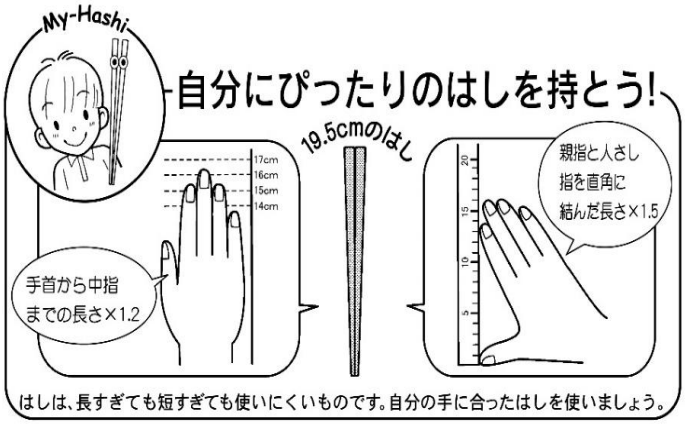


食事中に席を離れると，まわりの人は落ちついて食べることができません。用がない時以外は，出歩かずにきちんと座って食べましょう。

10月は一条地域学校園「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２６日（月）～３０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。



10月7日（水）
おにぎりの日



１０月７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。「給食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，のりを後付けにしたりと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
- ごまあえ
- 具沢山汁
- お米のババロア
- 牛乳

みんなが作ったおにぎり



ふりかえり【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。
- 昨年は失敗したけど，今回は上手にできた。
- 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，料理を最初から全部一人で作ることは大変だなと思った。
- 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。
- おにぎりは日本食なので，大切にしていきたい。

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。
- マヨネーズや生ものは傷みやすいと知り，他の具材を使った。
- 海苔がパリっとするよう，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。



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。

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。

給食・調理の様子など学校のHPで毎週更新しています！



