



食育だより



宇都宮市立篠井小学校

11月23日は、^{かつ にち きんろうかんしや ひ}勤労感謝の日です。この日は、「^{きんろう}勤労をたつとび、^{せいさん いわ}生産を祝い、^{こくみん}国民がたがいに^{かんしや}感謝しあう」日とされています。^{かんしや}感謝の気持ちを持って^{しよくじ}食事をしましょう。

11月28日はおにぎりの日

^{こんねんど}今年度は11月28日(金)に第1回おにぎりの日を実施します。^{おにぎりをつく もって}おにぎりを作って持ってきます。
^{しよく}主食(おにぎり)以外の^{いがい きゆうしよく}給食が出ます。
^{しょうさい}詳細については“「おにぎりの日」「お弁当の日」の実施について”のプリントをご覧ください。
^{だい}第2回目は12月18日(木)を予定しています。この日は^{しよくぶん}1食分のお弁当を作って持ってくる
こととなります(水または麦茶の持参もお願いいたします)。



つくってみよう☆おにぎり



^{ねん}
5・6年

ごはんをたく(米をはかる・^{せんまい}洗米・^{みず}水をはかる・たく)

①お米をざるに入れます。



②水を入れたボウルにざるを
入れ、水を取りかえながら
何回も手でかき回します。



③白かった水が透明になったら
洗ったお米の水を切り、炊飯器
に入れます。



④目盛りに合わせて水を入れ、30分
以上浸します。



⑤炊飯器のふたをして
スイッチを入れます。



ごはんをおいしくたくコツは、お米を
洗うところにあります。はじめの水はゴ
ミやぬかがあるので、お米がその水を吸
わないようにたまった水を早くとりか
えます。

1～6年

ごはんをしゃもじで茶わんによそって、おにぎりを作る



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。

上手ににぎるコツは、はじめにちょ
っと力を入れてギュッとにぎったあ
とは、力を入れすぎずに、にぎること
です。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。

すいはん器から一度、茶わんによそ
って、熱々のごはんを冷ましてからに
ぎらないと、やけどするので注意しま
しょう！

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人か
ら物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源
です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただき
ます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳
走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それ
が転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、
食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

引用：少年写真新聞社 給食ニュース