



11月7日（金）は「断郊協歩大会」で「おにぎりの日」です。学年ごとに出かけた先で、屋外でお昼ご飯を食べるので、そのお昼に『自分で作ったおにぎり』を持っていきます。この活動は12月10日の「お弁当の日」と合わせて、食への関心を高め、食に関する自己管理能力を身に付けることを目標としています。

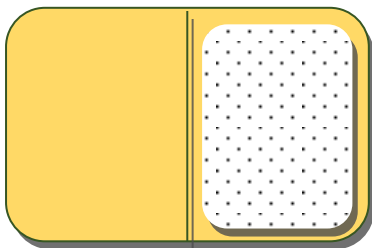
雨天でもおにぎりの日！

11月7日は『断郊協歩&おにぎりの日』



★『おにぎり』は自分で作りましょう。おにぎりの日なので、ごはんを炊いておにぎりを作ってほしいのですが、昨今の状況を踏まえ今回はごはん以外でも可能とします。おにぎりでもサンドイッチでも良いので自分で用意してきましょう。おかずはあってもなくても自由ですが、長距離を歩き外で食べることを考えて、『持ち歩きやすく食べやすい物と量』を用意しましょう。当日は晴れるといいですね。

中学生に必要な1食分のごはんの量 目安は220～270g
食パンなら6枚切りを2～3枚
運動量や体格に合わせて自分の量に加減しましょう



約700mlのお弁当箱に
半分の量で約250g



大人の茶碗で山盛り1杯
で約250g

コンビニのおにぎりは1個約100g
なので、あれより少し大きめ、または、
もっと大きめのものを2個作ると、
目安の量になります。



ラップを使った おにぎりの 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！
好きな形にしてみよう

★中の具は好きなものをどうぞ！でも、持ち歩くので、水分が多い物や傷みやすいものは避けましょう。

◎保護者の皆様へのお願い

小学校からの取り組みでおにぎりを自分で作れるようになってきていると思います。自力で取り組めるように見守ってくださるようお願いいたします。なお今回は簡単なチーズサンドなどのパンでもいいですので、自分で準備することが肝心です。ご協力をお願いします。

