

収穫の秋、食欲の秋、スポーツの秋！
朝ごはんもしっかり食べて、健康な食生活を目指しましょう。

★★ 豊郷なかよし弁当の日 ★★

豊郷地域学校園統一テーマ『栃木県や地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう』

今年度も「お弁当の日」を10月と11月の2回実施します。

1回目 10月19日（水） おにぎりの日 ※おにぎりを作って持参してください。（おかず、牛乳は出ます。）
◎給食のメニューは、牛乳 鶏肉の漬け込み焼き からしあえ まろやか味噌汁

2回目 11月24日（木） お弁当の日

～ お弁当の日の目的 ～

- （1） 食事について親子で考える機会を設け、学校と家庭が連携して栄養バランスのとれたお弁当を作ることにより「食」への関心を高めさせる。
- （2） 生徒自らが栄養バランスのとれたお弁当について考え、実際に自分の力で作ることができるようにする。
- （3） 日頃、食事やお弁当を作ってくれる人に感謝する気持ちを育てる。

～ ご家庭へのお願い ～

お子さんが行う、買い物・調理・詰め方の手助けや助言をお願いします。ご協力よろしくお願いいたします。

作り方



おちゃわんに
ごはんをよそう



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

ちょうどよいごはんの量が
わかるよ。

ごはんを直接手でさわらないように
しよう。

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つつみ
ギュッと力をいれて丸くにぎる。

【三角形】



左手をかるく丸め、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丸みをもたせ、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、軽くおさえ、おにぎりの外側の形を丸く整えていく。

第1回目『おにぎり作り』のポイント

☆おかずとのバランス（食材や味つけなど）も考えて、どんなおにぎりにするか考えましょう。

☆食中毒を予防しておいしいおにぎりを作ろう!! 石けんでの手洗いは基本です。早起きして朝、にぎりましょう。

※がんばっていろいろな形のおにぎりを作ってみてください。

