

いただきます！

～食育だより 11月号～

令和7年11月13日
うつのみやしりつやなせしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

秋が足早に近づき、コートなど防寒着が必要になりました。給食では、

しんまい

11月より新米になりました！！

この時期だけのお米のおいしさを味わいましょう。



収穫されたばかりのお米を新米と言いますが、新米は水分の量が多いので、普通のお米よりもふっくらとしてつやがありおいしいです。

お米の高騰が話題になっています。学校のお米も11月より1.5倍の価格となり、給食運営の難しさに直面しております。より一層、お米一粒の重みの分かる児童の育成に力を注いでいきます。

さて、おいしいお米で作るおにぎりはとてもおいしいですね。

お知らせ 11月19日（水）は**おにぎりの日**です！！



お弁当の日

～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～



第1回 おにぎりの日

11月19日（水）

主食の「おにぎり」のみ持参

記名入りバッグに入れてきてください。

第2回 お弁当の日

12月18日（木）

お弁当一食分持参

（牛乳は出ます）

◇ねらい◇

低学年 家族と一緒に献立を考え、食材の買い物をしましょう。

中学年 家族と一緒に弁当に必要な食材を選んでみましょう。

高学年 バランスのよい献立を考えましょう。



今回のおにぎりの日の目標は、「自分で作ったおにぎりを持ってこよう！」です。この「自分で作った」とは、おにぎりづくりに関わりをもつということです。

おにぎりづくりの関わりとは、実際におにぎりづくりをするだけではなく、形や具材を考えたり、買い物へ一緒に行ったり、お米を研いだり、炊いたり、洗い物をしたり、片付けたりと多岐に渡ります。お子様ができることを、自分で考えさせてみてください。

・当日の献立

ぎゅうにゅう カレイフライ いそべあえ なめこのみそしる

主食の「おにぎり」を作って持ってきてください。

お家の方とどんな「おにぎり」を作るかを相談しながら、準備や買い物、調理、片付けなどを経験させてください。
学年が進むにつれて、保護者の関わりを少なくしていきましょう。

おにぎりづくりで
きをつけること

- ① いつもより少し早起きして取りかかりましょう。
- ② 手をよく洗いましょう。
- ③ ラップを使ってにぎると、より衛生的です。
- ④ 後片付けもしっかりやりましょう。



成長に合わせて、ごはんの量を増やしていきましょう！



この機会に、お子様のごはんの適量を確認し、参考にしてみてください。

おにぎりのごはんの適量

1・2年生	150gのごはん	茶わんに軽く1杯
3・4年生	180gのごはん	茶わんに1杯
5・6年生	200gのごはん	茶わん 1.5杯



形は、大きくわけて「さんかく」「たわら」「まる」の3種類に分けられます。形は自分で好きな形ににぎってOK!! 一般的に関東はさんかく、あるいはまるで、関西の方はたわらが多いといわれていますがとくにルールはありません。始めにちょっと力をいれてギュッとにぎったあとは、力を入れすぎずににぎりましょう!! 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。

高学年では、おにぎりづくりの変化球～おにぎらずに挑戦してみましょう！

【作り方】

- ① ラップを1枚のりの下に広げ、のりを上に置く。
- ② のりの中央にご飯を広げ、塩をパラパラ
- ③ 具を置く（好きなものでok）
- ④ さらにご飯を重ねて、塩をパラパラ
- ⑤ のりの四隅を中央へ集めるようにたたむ。
- ⑥ ラップごとくるんで、のりがしんなりするまで置く
- ⑦ ラップごと包丁で切る（すぐ食べない場合は切断面にもラップをする）



ごはんがたっぷり入るおにぎらず