

食育だより 10月

R6. 10. 1
宇都宮市立陽西中学校

10月に入り、だんだんと暑さも和らいで秋の訪れを感じられるようになりました。急な気温の変化で体調などを崩さないように、食事や生活習慣にも十分注意するようにしましょう。

10月31日(木)は、「お弁当(おにぎり)の日」です。

宝木小・
桜小学校と
同日実施です！

みなさんが用意するもの

・おにぎり



※おかず・牛乳は給食で用意します。

この日の給食は・・・

- ・牛乳
- ・鶏肉のごま味噌焼き
- ・からしあえ
- ・けんちん汁



◆ 何個持ってくればいいの？ → 数の制限はありません。給食のごはんの量をめやすに自分に合った量を持ってくるようにしましょう。

中学生に必要な1食分のごはん量の目安は220～270g



大人の茶碗で山盛り
1杯約250g



コンビニのおにぎり
は1個約100g

コンビニのおにぎりは1個約100gです。コンビニのおにぎりより少し大きめのものを2個作れば、目安の量になります。

運動量や体格など、自分に合わせた量を作りましょう。

◆ 具はなんでもいいの？ → 傷みやすい具はなるべく避けましょう。

10月はまだ気温の高い日もあります。食中毒予防のために、傷みやすい具材はなるべく避けましょう。

<傷みやすい具材>

生もの、マヨネーズ、卵を使った具(めんたいこ、ツナマヨ、卵おかず)など

<傷みにくい具材>

塩、梅干し、塩昆布、ゆかり、鮭(塩が効いていてしっかり加熱したもの)など

酢、青じそ、しょうが、梅干しなどは殺菌作用があるので、ご飯にまぜるのもオススメです！



おにぎりを
おいしく作るには・・・

※ おにぎりを作る前に、よく手を洗おう！



形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」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！関東は三角形、又はまる形で、関西の方はたわら形が多いといわれていますが、特にルールはありません。始めにちょっと力を入れてにぎった後は、力を入れ過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。

ラップを使った作り方



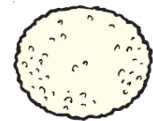
お茶碗に
ごはんをよそう



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！

ちょうど良いごはんの量
がわかるよ。

特に、手指に傷のある人は、ごはん
を直接触らないようにしましょう。

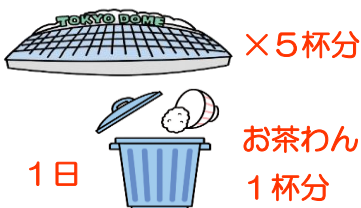
保護者の方へ

- ・おにぎり作りの計画や当日の衛生面など、保護者の皆様からもぜひアドバイスをお願いいたします。
- ・どうしても手作りが難しいときは、市販のものを購入して持たせてください。その際も、お子様と何を購入するかなど相談して決めてください。選択することも食育となります。
- ・持参するのを忘れてしまい、学校に届けていただくことも難しい場合は、お子様に確認をし、学校で準備します。その場合は購入となりますので、後日現金集金させていただきます。

10月は
「世界食料デー」月間！

考えよう！食品ロス
～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

年間で東京ドーム5杯分！



現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間で約612万トン。一人1日茶わん1杯分もの食べ物が捨てられています。

自分たちでできること



食べる時間をしっかりととり、苦手なものでも一口は食べてみよう！

みんなで考えたいこと



買い過ぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしよう！

参考：農林水産省・環境省調べ、FAO、総務省人口推計(2017年)