

食育だより 10月

R5. 10. 2
宇都宮市立陽西中学校

朝夕涼しくなり、秋の訪れを感じられるようになりました。勉強や運動に元気に取り組むには格好の季節ですが、夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。

10月27日(金)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

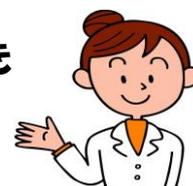
・おにぎり



※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杯で約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。

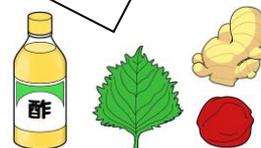
<傷みやすい具材>

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」を自分で作ろう！

前日までにおにぎりの材料を用意しよう

おにぎりに使う材料が家にあるか確認してみましょう。材料が家がないときは、材料を買いに行きましょう。



ごはんも自分で炊いてみよう

おにぎりに使うごはんも炊いてみましょう。自分で炊いたことがない人は、家の人に教わりながらやってみましょう。



計画したおにぎりを自分で作ろう

いつもより早起きをして計画したおにぎりを作りましょう。前日に用意できるものは準備しておきましょう。



しっかり片付けましょう

おにぎりを作るだけでなく、おにぎり作りに使用した器具などの片付けも忘れずに行いましょう。



おいしく作るには・・・

※ おにぎりを作る前に、よく手を洗おう。



三角 たわら まる

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、力を入れ過ぎずになぎりましょう！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



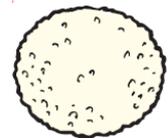
おちゃわんに
ごはんをよそう



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。

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。