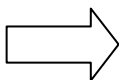


10/12(水)「Myおにぎりの日」を実施します。

今年度は「Myおにぎりの日」を3回、「野菜のおかずの日」を2回、下のように計画しています。

| | | | |
|----------|----------|---------|---------|
| Myおにぎりの日 | 10/12(水) | 12/8(木) | 1/17(火) |
| 野菜のおかずの日 | 11/15(火) | 2/21(火) | |

「Myおにぎりの日」
「野菜のおかずの日」とは…



生徒自身が、自分に必要なごはんの量や野菜の量を考え、「おにぎり」または「野菜のおかず」を、自分で作って持ってくる日

「Myおにぎりの日」「野菜のおかずの日」も給食はあります。「Myおにぎりの日」は、主食(ごはん)がありません。おにぎりのみを持ってきます。「野菜のおかずの日」は、野菜のおかずがありません。野菜のおかずのみを持ってきます。

実施にあたってお願い

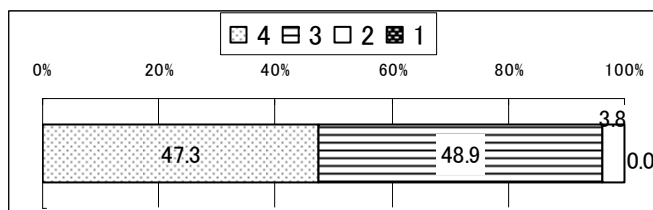
保護者の方は作らないでください。
生徒自身に作らせてください。

★ これまでの実践からたくさんの効果があらわれてきています。

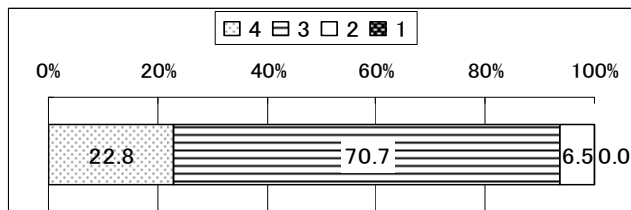
- | | |
|---|---|
| 4. <input checked="" type="checkbox"/> たいへんそう思う | 3. <input checked="" type="checkbox"/> どちらかといえばそう思う |
| 2. <input type="checkbox"/> どちらかといえばそう思わない | 1. <input checked="" type="checkbox"/> 思わない |



① 家族の苦勞が分かるようになった。



② 食材に関心を持つようになったり、知らないことに気付くことができた。



このほかにも、多くの人「料理の技術が身についた。」「料理に関心がもてるようになり、楽しくなった。」「台所に立つようになった。」「食事に栄養バランスや組み合わせについて考えるようになった。」と感じています。



給食時間の放送より

みなさんは、料理に興味がありますか？料理をするのが好きという人は胸をはりましょう。料理をしたってうまくならないし、買って来たり、食べに行ったりすれば別に困らないと思っている人がいるかも知れませんが、それは大間違いです。なぜなら、人は食べなければ生きていけません。食材を自分が食べられるように料理するのは、男の人も女の人も関係なく生きるために必要なことだからです。今は家の人が食事の準備をしてくれていますが、みなさんも将来いつかは、一人暮らしをしなければいけないことが起きます。そんな時に必要な「人間の生きる力」を身につけておく必要があります。みなさんはもうその力を身につけていかなければいけない年になっていますよ。

体は食べることでつくられます。料理をすることで、食べ物の組み合わせを考えるようになり、自分にはこれが必要だ。これを食べておこうと頭を使った食べ方ができたり、健康を守ったりすることもできるようになります。でも料理もスポーツと同じように、基本と技術が必要です。いきなりうまくなれません。サラダの味つけをしたり、おにぎりを握ることだけでもいいのです。これから自分の体をつくってくれる食べ物とふれあい、仲良くなりましょう。最初はできなくて当たり前。やっているうちに握るコツがわかって、うまく握れるようになります。要は経験なのです。水曜日の「Myおにぎりの日」にむけて、この休みには、ぜひ朝ごはんや昼ごはんにおにぎりを作るなど、料理づくりにも挑戦してみましょう。

Myおにぎりの日

Q&A

Q1 子どもが作らないので、親が作って持たせてもいいのですか？

この日は、子どもが「自分で作る」「作れるようになる」ことを目的としています。保護者の方は、作らないでください。もし、寝すごしそうだったら、早く起きよう声かけをお願いします。

中学生といえ、生活面でも自立していかなければいけない年頃です。食べることは365日欠かすことができません。今のうちから、「自分でできることは、親に頼らず自分でする子ども」に育つよう、できるだけ手を出さないようにしましょう。

保護者の方も最初は大変かも知れませんが、経験を積んでいけば逆に楽になるはず。まずは、子どもたちの自覚にまかせてみませんか？

Q2 量はどれくらいでしょうか？

おにぎりの、大きさや形、数は自由ですが、給食の時間に、自分が食べきれただけとします。いつもの給食のようにおかずも牛乳もあります。ふだん食べている給食のご飯の量を目安としてください。

給食で食べているご飯の量は…1人240g

コンビニサイズの

普通のお茶碗で軽く2杯

おにぎり2個分



Q3 おにぎり1個だけ入れる入れ物がありません。今家にある容器ではすき間があくので、すき間に果物等を入れてもいいですか？

学校へ持ってくるのはおにぎりだけです。それ以外のものは持ってこないでください。

ラップやアルミホイル等に包んでくるだけでもいいですよ。決して新しい容器を買ったり、容器が大きいので、すき間におにぎり以外のものを入れたりということはしないでください。

Q4 おにぎりの中身はどんな具を入れてもいいのですか？

梅干、かつおぶし、昆布、さけなどの具を入れたり、ふりかけをつけたり、わかめごはん、ゆかりごはん等の混ぜご飯にしたり、工夫していろいろな味を楽しんでください。

でも、おにぎりから揚げやえびフライ、ハンバーグなどのおかずを入れて、「天むす」のようにするといたみやすくなります。気温も高い日が続いています。弁当のおかずのような物を入れて握るのは避けましょう。

食中毒予防のために、次のことに注意して握りましょう！

- ① おにぎりを握る前には必ず石けんで手を洗う。
手にはたくさんの細菌がついています。
手に傷がある人は、ラップを使う方が安心です。
(傷には食中毒菌がいる可能性が高いため)
- ② ご飯が冷めてからふたをする。または包む。

石けんで手を洗う前と後の細菌数の違い



洗う前の手

石けんで洗った後の手