

食育だより



第4号

H23. 10. 11

三豊市立詫間中学校

いよいよ明日(10月12日)は「Myおにぎりの日」です!

今晚は、必ずごはんの準備をしてから寝ましょう。

『最初はめんどくさいなと思っていても、作っているうちに作るのが楽しくなります。決して家の人には手伝ってもらわずに自分の力で作りましょう。全校生のみなさん。明日は少し早起きをしましょう。そして、世界にたったひとつのMyおにぎりを作りましょう!』

はじめて「Myおにぎりの日」を迎える1年生の中には、去年先輩たちが作ったおにぎりの写真を見て、どんなおにぎりにしようかなと考えている人の姿も見られました。

ちなみに明日の給食のメニューは「かつおのオーロラ煮・もずく入りみそ汁・ファイバーサラダ・バナナ・牛乳」です。



おうちの方へ

重ねてお願いします。

決して手伝ったり、作ってあげたりしないでください。

子どもがうまく作れずに困っている場合はおうちの方が実際におにぎりを握りながら、握り方のコツを教えてあげてください。でも、それは朝食として食べましょう。学校へ持ってくるのは、形が悪くても自分で作ったものを持って来させるようご協力をお願いします。また、「めんどくさい。お母さん作って」というお子さんには、ごはんと塩少々を袋かラップに包んで、握らずに持たせてください。こうすれば、給食の前に自分で形を作ることできます。

子どもが台所に立ち、料理をしているのを見ているとハラハラしたり、まどろっこしかったりすることもたくさんありますが、じつとがまん。そばで見守りましょう。そうすることで、子どもたちはさらに成長し、食への関心も高まることでしょう。

毎日 実行しよう!

早寝 早起き 朝ごはん

朝食でおかずも食べて心も体もスッキリ パワー全開!



心も体もスッキリ! 学力・体力アップのために

- ① できるだけ7~8時間の睡眠時間を確保しよう!
- ② 朝食でも3つのグループ(主食・主菜・副菜)を必ず食べよう!
- ③ 休日も早寝早起きをして、朝食を食べよう!

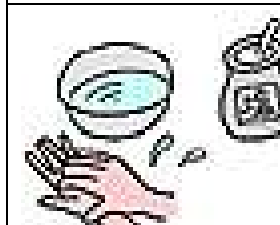


おにぎりの作り方

三角おにぎり(基本)



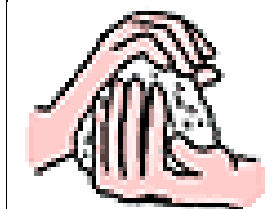
①茶わんに温かいごはんを入れて、両手で持ち、軽く上下にふる。こうすると、ごはんがにぎりにやすくなります。



②ごはんが手につかないように、手に水をつけておき、てのひらにひとつまみの塩をのせて広げる。



③左手のひらにごはんをのせ、右手で三角屋根を作る。(ラップにごはんをのせて塩をふり、ラップごとにごぎると手も汚れず、熱くないので簡単です)



④左手の親指以外の4本の指でかべを作ってにぎる。

三角屋根の真ん中には、力を入れません。



⑤右手は三角屋根にしたまま、おにぎりを何度か回して、3つの角を作る。
反動をつけてリズムカルに！

途中で横の面を押さえて厚みを均一にして形を整えます。



簡単ラップおにぎり(初級)



①おわんの上にラップをかぶせ、軽く真ん中をくぼませる。



②ラップの上にご飯を適量のせる。



③ラップを茶巾のようにしぼる。



④きつく絞って、形を丸く整える。
または、左の作り方の要領で三角にする

俵型おにぎり



①右手の親指以外の4本の指をそろえて細長くにぎる。



②ごはんの向きを変え、左手のひらと人さし指、中指、薬指ではさむ。



③左手の4本指でにぎり、右手人さし指と中指と薬指で軽くおさえながら回す。

中に具を入れて作る場合



好みの具をご飯の中心に押し込む。手に水をつけ、指先に塩をつけて手に広げ、ご飯を手にとり具が中心に入り込むよう包みこむようにしてにぎる。