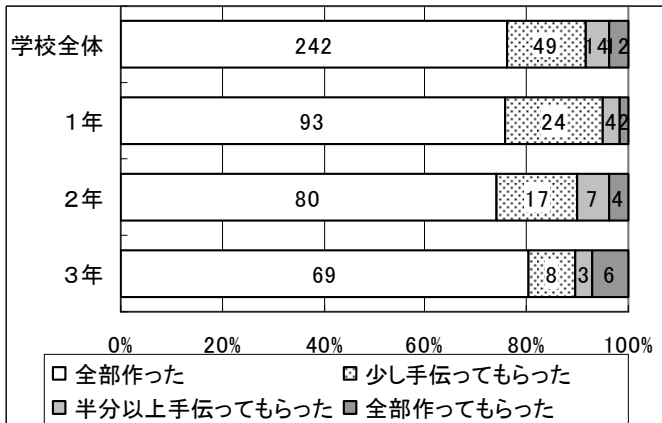




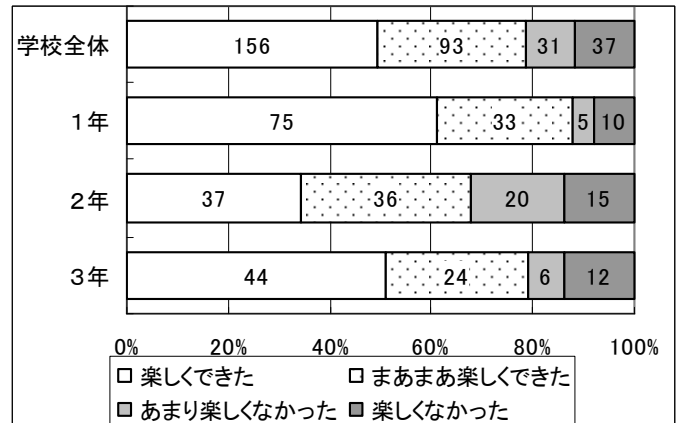
「Myおにぎりの日」10/12(水)

自分ひとりで、楽しく作れました！

おにぎりを自分で作りましたか。



おにぎり作りは楽しくできましたか。



今年は、全部自分で作ってもらった人はほとんどいません。また、8割の人は楽しく作れたようです。味つけ、形、飾り付け etc, 一人ひとり違う個性あふれるおにぎりがそろい、みんなおいしそうに食べていました。はじめて「Myおにぎりの日」をむかえた1年生も自分ひとりの力で、こんなに上手に作れました。



～ 初めて挑戦した1年生の感想 ～

- ご飯が熱くて作りにくかったけど、なんとかできたので良かった。次はもっと手際よくできるようにしたい。
- いつも弁当はお母さんに作ってもらっていたので自分で作ってみて「ちょっとは自分で作るのもいいかな」と思いました。また作りたいです。
- とても楽しくできた。しゃけを中に入れるのが難しかった。
- ラップで巻いて作ったので、手が汚れなかった。量が少し多かった。
- 少し塩が多かったみたいでしょっぱかったので、次回は気をつけたいです。
- 親にも少し手伝ってもらったけど、自分で作ったおにぎりはおいしかったです。
- とても達成感がありました。意外と楽しかったです。
- 久しぶりにおにぎりを作ったので20分もかかりました。お母さんは弁当を作るとき大変だなあと思いました。
- 最初の方はご飯が熱くて大変だった。それをいつも握っていた母さんはすごいなと思った。

おにぎり紹介



～ 何度も経験している2, 3年生の感想 ～

- だんだん慣れてきた。ラップを使って作ったので、手が汚れず簡単にできた。
- 茶わんの中にごはんをつめて、もう一つの茶わんをかぶせてはさんだまま丸くしました。
- 昆布を入れるときに、お茶わんにラップをして、その上にご飯をのせてにぎった。そうしたらきれいにはみださずににぎれた。前より早くできた。
- 久しぶりにおにぎりを作ったので最初は少し苦戦した。でも1個1個作っているうちにコツを思い出してうまく作ることができた。
- 自分で朝ごはんを作るのはめったにないので、こういう機会に練習して、これからも生かしていきたいです。
- 1年の時より早く作れるようになりました。思っていたより早くできあがったので、今度は朝ごはんとして作ってみたいと思います。
- 朝ねむたかったけど、おにぎりを作ることですっきりしました。
- 今回は中1の弟と一緒に作りました。弟は初めてのMYおにぎりの日だったので2人で協力し、お母さんとも一緒にしました。とても楽しく作れたのでよかったです。

自分で作ってみて、新しい発見をしよう！

「弁当の日」を提唱している竹下和男先生より

- ・食事を作ることの大変さがわかり、家族をありがたく思った人は、やさしい人です。
- ・手順よくできた人は、給料をもらう仕事についてときにも、仕事の段取りのいい人です。
- ・友だちや家族の調理のようすを見て、ひとつでも技を盗めた人は、自ら学ぶ人です。
- ・一粒の米の中にも「命」を感じた人は、思いやりのある人です。
- ・自分のおにぎりを「おいしい」「うれしい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。
- ・家族がおにぎり作りを手伝ってくれそうになるのを断れた人は、独り立ちしていく力のある人です。

試合の日の朝食やお弁当で食べるのは

「トンカツ？」 or 「おにぎり？」



なんといってもパワーが出そうなものを食べておくのが一番。トンカツを食べて試合に「勝つ」なんちゃって。



試合の途中でエネルギーが切れてしまわないよう、ごはんやうどんをしっかり食べた方がいいと思うな。

油は消化吸収に3～4時間かかるため試合中、胃腸に負担をかけてしまいます。トンカツなどコッテリした料理はさけるべきです。また、試合前はたんぱく質をたくさん取る必要はありません。ハムでも卵でも食べ慣れたものを少し加える程度でいいのです。試合前の食事では一番必要なのは、激しく体動かすエネルギー源となる「糖質」。つまりごはんやパン、うどんなどに含まれる「炭水化物」なのです。スタミナ切れにならないよう、運動の前には糖質のエネルギー源（グリコーゲン）をどれだけ筋肉にたくわえておくか、また、いかにタイミングよく糖質からエネルギーを補給するかが勝敗を分けるかぎとなるのです。おにぎりはエネルギー源としてとても優秀です。朝食やお弁当にはトンカツやから揚げではなく、おにぎりをしっかり食べましょう。あわせて、みかんやオレンジなどの柑橘系の果物を積極的にとりましょう。糖質をエネルギーにかえる時のアシスト役として活躍してくれ、疲労回復にも役立ちます。