



6月14日（木）に、自分でおにぎりを作って持ってくる日「Myおにぎりの日」があります。

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。保護者のみなさまには、事前に作り方を教えたり、もし寝すごしそうだったら起こしたりするなどのお手伝いをお願いします。

中学生といえば、生活面でも自立していかなければいけない年頃になっています。特に、食べることは1年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」にするためにも、できるだけ直接は手を貸さないようにしていただきたいと思います。

保護者の方も最初は大変かも知れませんが、まずは、子どもたちの自覚にまかせてみませんか？この経験は、きっと「生きる力」になります。

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
おにぎり2個分

普通のお茶碗で軽く2杯



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。新しい容器を買ったり、容器のすき間におにぎり以外のものを入れたりしないでください。

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。

気温も高い日が続いています。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。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。

**Q5 子どもたちが作ってきたおにぎりは、給食の時間までどこに置くのですか？
気温も上がり衛生面も少し心配です。**

おにぎりは基本的には教室に置きますが、その日の気温によっては、エアコンを使用します。食中毒を防ぐため学校でも指導しますが、家庭でも次のことに注意しておにぎりを握らせてください。（裏面につづく）

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、ラップを使うと安心です。
(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



おにぎり例 (昨年度)



MYおにぎりは、Simple is Best !!
忙しい朝、キャラ弁に凝る必要は、ありません。
ごはん・塩・のり、少しの具などでうす味のおにぎりを作れば◎♪

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、買ってきたり、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りませんが、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るし、手順がわかって早く握れるようになります。要は経験なのです。木曜日の「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ったり、料理づくりにも挑戦してみましょう。