



みなさん献立表を見ましたか？！

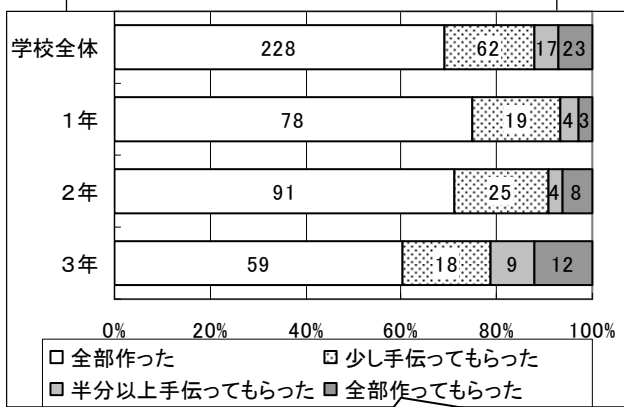
慣れていない人は週末におにぎり作りの練習をしておくとよいですね！

## 10月2日(火)は 第2回「Myおにぎりの日」です！

6月14日の第1回目には、このような感想を書いてくれました。

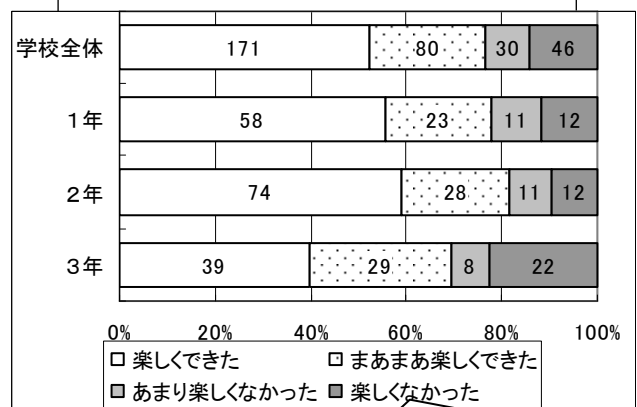
- ・ いつもより早く起きておにぎりを作ることがあまりなかったので良い経験になった。
- ・ このごろあまり作っていなかったで、久しぶりにしてきて楽しかったです。
- ・ いつもよりはきれいな形になったけど、まだ親のようにきれいな三角にはならないのでがんばりたいです。
- ・ おにぎりを作るのは楽しかったです。自分ですということがとてもいいことと思います。
- ・ おにぎりを作るだけでも10分かかることが分かった。形をなるべく整えて作るよう工夫した。気づいたのは片付けまでしてMyおにぎりだと思った。

おにぎりを自分で作りましたか。



約9割の人が自分の力で作れたようです。

おにぎり作りは楽しくできましたか。(人)



約8割の人がおにぎり作りの経験を楽しいと思えたようです。

「家族が手伝ってくれそうになるのを断れた人は、独立していく力のある人です。」  
 「自分の弁当を『おいしい』と感じ『嬉しい』と思った人は、幸せな人生が送れる人です。」

※ 竹下 和男先生  
「弁当を作る」より

オリンピック全日本代表野球チームの栄養士として、食事の管理をしたり、プロ野球選手の栄養指導を務めたり、日本の強化選手のサポートもされている、海老久美子さんという方が書かれた、「野球食」という本の中から、おもしろい言葉を紹介します。(『野球食 Jr.』という本も出版されています。中学生向けにわかりやすくスポーツと食事のポイントについて書かれています。興味があったら読んでみてください。)

### 「めしを握れない選手は、ボールを握るな」

この言葉には、自分に必要なエネルギー量とは、自分の握ったおにぎり何個分なのか、自分の目ばかり、手ばかり、腹ばかりで感じてほしい。「今よりでかい選手になりたい」「活躍できる選手になりたい」と思っているなら、自分は何れくらいの食事をとらないといけないのか、自分で考えて食べる力を身に付けてほしい。という思いがこめられています。みなさんにも、このMyおにぎりを機会に、部活の後お腹がすいていたら、お菓子を食べるのではなく、自分でおにぎりを握って食べる。練習試合や総体などでお弁当が必要な時には、必要な量のおにぎりを自分で握って持っていけるような人になってほしいなと思います。

3年生は最後のMyおにぎりの日です。この3年間眠さに負けずに頑張った人、面倒だと思いつつながら自分の力で挑戦した人、これがみなさんの最後のMyおにぎりの日です。これまでの経験を生かして世界にたったひとつのMyおにぎりを作りましょう！

ちなみに、10月2日の給食メニューは「かつおのじぶ煮・ごぼうサラダ・もずく入りみそ汁・りんご・牛乳」です。

