



来週の7月10日(水) 第一回「Myおにぎりの日」を実施します！

「Myおにぎりの日」とは…

生徒自身が、自分に必要なごはんの量を考え、

「おにぎり」を自分で作って持ってくる日です！！



ねらい：自分で食事を作り、食に関する興味・関心を高めることで、子どもたちの自立や望ましい食生活の習慣化を図り、健やかな体を育成する。また、食事を作る楽しさを感じ、作る人に感謝することで、豊かな心を育む。

内容：「Myおにぎりの日」の給食は、主食（ごはん）がありません。その他のおかずはいつも通りあります。主食となるおにぎりを自分で作って持ってきてください。（おかずは必要ありません。）

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。

当日はできるだけ手伝わないでください。ただし、材料や作り方等の相談にはしっかり乗ってあげてください。「MYおにぎりの日」を機に、普段から休日などを利用して、少しずつ手伝いをさせてください。

「食」に限らず、手伝いなどを通して生活体験を広げることは、子どもたちの将来に役立つと考えます。なお、学校においても1年生を対象に「Myおにぎり」の目的やおにぎりの作り方、作る時に気をつけることなど、事前に指導を行います。

食事と健康の関係について頭では分かっているけど、実際に行動にうつすのはなかなか難しいことです。しかし、子どもたちは、さまざまな体験を通して身につけた技術や工夫を実際に行動にうつし、習慣化することで、生きる力を身につけていくと考えます。

どうか、本活動にご理解をいただき、子どもたちが自分の手で作ったおにぎりを持ってこられるよう、ご協力をお願いいたします。



たわらむすび



のりで
顔を
作って



三角おにぎり
Simple is the best.



のり&ふりかけ
をまぶして



のりの巻
き方にも
一工夫

ゆかり&
なめしおにぎり



わかめごはん
おにぎり

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、寝過ごしそうだったら、早く起きよう声かけをお願いします。

中学生といえば、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習慣」が身につくよう、できるだけ手を出さないようお願いします。

保護者の方も最初は大変だと思いますが、経験を重ねることで少しずつ子どもたちの成長を実感していただけたと思います。まずは、子どもたちに任せることで自立を促してください。

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る量とします。

いつもの給食のようにおかずも牛乳もあります。普段食べている給食のご飯の量を目安にしてください。

給食で食べているご飯の量は・・・1人220g

普通のお茶碗で軽く2杯

コンビニサイズのおにぎり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かまいません。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？

梅干し、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。気温の高い日が続いているため、弁当のおかずのようなもの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。
- ③ 衛生面に気をつけて持ってくる。
食中毒は1年中起こります。保冷剤を入れ、
温度管理には十分気をつけて持ってきてきましょう。

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