

食育だより



第3号
H25. 6. 3
三豊市立詫間中学校

今年度も

「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」を実施します。

今年度も昨年に引き続き、「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」を設けます。

「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」とは・・・

生徒自身が、自分に必要なごはんの量や野菜の量を考え、

「おにぎり」または「野菜のおかず」を、自分で作って持ってくる日



ねらい

- ① 自分で作る技を身につけることで、食に関する興味・関心を高め、子どもたちの自立を図る。
⇒望ましい食生活の習慣化を図り、健やかな体を育成する。
- ② 作る楽しさや、作る人の苦勞に気づき、感謝の気持ちをもつようになる。
⇒思いやりのあふれる豊かな心を育む。

内容

「Myおにぎりの日」「野菜おかずの日」も給食はあります。

「Myおにぎりの日」は、主食（ごはん）がありません。おにぎりのみを持ってきます。

「野菜おかずの日」は、野菜のおかずがありません。野菜のおかずのみを持ってきます。

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とってあげてください。そのためには、休日などを利用して、ふだんから少しずつ手伝いをさせましょう。

ただ単に「食」に関してだけでなく、手伝いなどとおして生活体験を広げることが、今の子どもたちのために必要です。

なお、学校においても、おにぎりや野菜のおかずの必要性や作り方、作る時に気をつけることなど、知識面での指導を行います。

食事と健康の関係について、頭では分かっているにもかかわらず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、子どもたちに、さまざまな体験を通して技術を身につけさせたり、その過程において、大変さや工夫に気づかせることで、実際に行動にうつしたり、それを継続し習慣化させることができるようになると思います。

ご家庭におきましては、今回の趣旨にご理解を頂き、子どもたちが自分で作って学校に持ってこられるよう、ご協力をお願いいたします。



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、寝すごしそうだったら、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子ども」に育つよう、できるだけ手を出さないようにしましょう。

保護者の方も最初は大変かも知りませんが、経験を積んでいけば逆に楽になるはずです。まずは、子どもたちの自覚にまかせてみませんか？

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

普通のお茶碗で軽く2杯

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いいですよ。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、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、おにぎりの中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。気温も高い日が続いています。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。

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 保冷剤を使用する。

教室では午前中エアコンをつけて温度管理を行いますが、保冷剤を使うとさらに安心です。

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