

## いちご一会とちぎ国体開催 10月1日～10月11日

いよいよ、国体が始まります。私たちの住む大田原市でも、バドミントン、相撲、ソフトボールの三競技が行われます。国体にちなみ、学校給食では実行委員会作成の「勝利をめざすアスリートのレシピ」に掲載された料理を給食風にアレンジして提供します。レシピは、いちご一会とちぎ国体ホームページからも閲覧できます。スポーツ活動をしている生徒はぜひ見てください。

スポーツをする選手がよいプレーをするには、食事は重要な役割を果たします。身体作り、疲労回復のためにも、**主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物**をそろえた食事が大切です。新人戦をひかえた運動部の生徒は、万全の体調で臨めるよう、食事の内容も心がけましょう。

## 10月6日「おにぎりの日」実施！！



先日、おたよりを配りましたが、今年も10月6日におにぎりの日を実施します。詳細はそちらのおたよりを読んでください。

みなさん、おにぎりを握ったことは、ありますか？ごはんを炊くのは、小学校の家庭科で習ってきているはずです。今回中学生のみなさんには、その先の「おにぎりを握る」を実践してほしいのに加え、「おにぎりアクション」という活動を通して、寄付活動への貢献をしてほしく、「おにぎりの日」を実施します。おにぎりアクションでは写真一枚につき給食5食分が、アジア・アフリカの子どもたちに寄付されます。

そこで、10月の食育だよりでは、衛生的なおにぎりの作り方を紹介します。

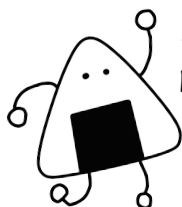


### 準備するもの

- ・少し硬めに炊いたごはん約200g
- ・おにぎりの具
- ・ラップやアルミホイル

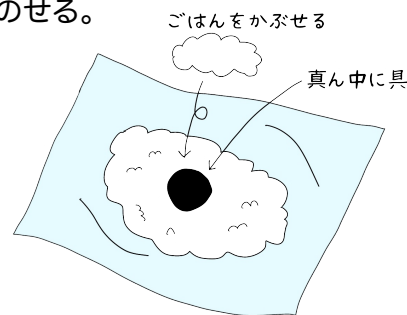
今回は、衛生を考え、素手では握らず、ラップで握る方法を紹介합니다。作ってから食べるまでの時間が長い場合は、食中毒の危険があるため、**素手で触らないようにしましょう。**

①ごはんはあらかじめ、**あら熱をとって冷ましておきましょう。**熱すぎると握れませんし、形も作りにくくなってしまいます。



では!  
Let's おにぎり

②ラップの上にごはんをのせ、具をのせる。その上にごはんをのせる。



③ラップで包み、優しくにぎる。三角や丸など自由ににぎりましょう。

ぎゅっぎゅっ



④形を整えたらラップを外してお皿の上で**余計な水分を飛ばしましょう。**こうすることで、ベトベトのおにぎりにならないようにします。

⑤お好みでのりをまいて、おにぎりをラップやアルミホイルで包みます。



## 完成!

※当日の朝、健康チェックと同様に、おにぎりを持って来たか**フォームのアンケート**に答えてください。おにぎりを持って来られなかった場合は、学校で対応します。