

第3回 おにぎり持参デーについて

幼・小・中学校保健委員会

3学期が始まり早2週間が経とうとしています。最近では幼稚園、小学校でふれあい給食を行いました。今まで学校行事などでお世話になった方々をお招きして、学級で給食を一緒に食べました。多くの招待者にみなさんから「楽しかった！」との声をいただきました。

また来週は第3回おにぎり持参デーを予定しています。今年度のおにぎり持参デーはこれで最後になります。一年でどれくらいおにぎり作りが上手になったのか、とても楽しみにしています。

★なぜ、こどもが作るおにぎり持参デー??



食べることは生きること、生きていくには食べるのが大切です。

健康で丈夫な体をつくる！

豊かな心を育む！

学力を育てる！ 伸ばす！

食べることは、大きな力に変わります。

おにぎりをつくる→米を洗う、炊飯器にかける、炊きあがったごはんのうらうち（しゃもじでふっくら空気を通す.....、おうちの人先生です！）

...親子のコミュニケーションが図られ、つくる楽しさや食べる喜びを自ら体験します。

いつか島を離れる子どもたちの『自主自立』をめざす取り組みのひとつです。

日時：1月23日（火）

今回のおにぎりテーマ

「島の特産品をつかったおにぎり」

親子料理教室で
紹介された
伊是名のもずくの
もずくのり



かんたん！ごはんにぴったり「もずくのり」

材料

もずく	・・・30g
乾燥しいたけ	・・・0.4g
しょうゆ	・・・4g
砂糖	・・・4g
お酒	・・・2g

作り方

- ① もずくはよく洗い、2cmにカットする
- ② しいたけは水に浸し、戻しておく
- ③ ②をみじん切りにする
- ④ Aを混ぜあわせる
- ⑤ 鍋にAをいれて火にかけ、煮立ってきたらもずくとしいたけを入れて煮込む