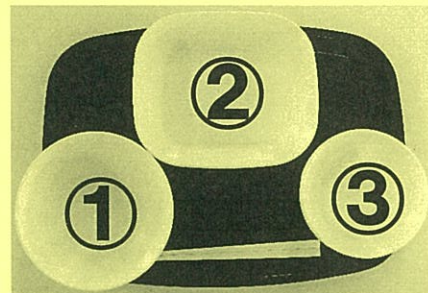




## 学校用新食器のイラストが決定しました！

市内の小・中学校では、学校給食用新食器の導入を3学期に予定しています。新食器には、ハッピーこまちゃんのイラストを描くこととしており、食育の推進及び主権者教育の一環として、7月2日から11日に、全児童・生徒を対象にイラスト投票を実施しました。みんなで選んだ新しい食器で、楽しい給食の時間を過ごしましょう！



\*イラストは、フルカラーで食器に印刷されます。

### ① 主食用お碗

日本食の代表である「稲」の絵が描かれたイラスト



### ② おかず用お皿

「八潮の八つの野菜」の中で、よく給食で使う野菜が描かれたイラスト



### ③ 汁用お碗

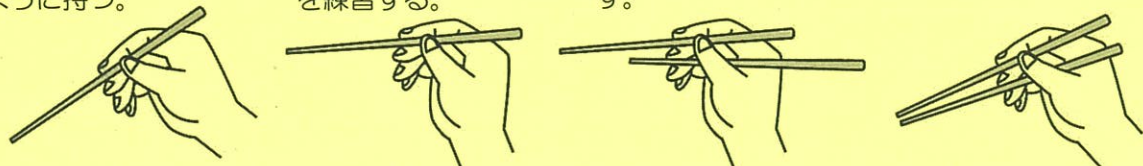
児童・生徒へのメッセージが描かれたイラスト



## おはしを上手に使えるようになろう！

11月24日は「和食の日」です。「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせから、「和食」の大切さを考えるきっかけになるように制定されました。和食を食べるときは、おはしを使います。みなさんは、おはしを正しく持っていますか？

- ① 1本のはしを、親指・人差し指・中指で、えんぴつと同じように持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしだけを動かして、はしの先を開いたり閉じたりする。



## 11月1日(木)と1月25日(金)は「おむすびの日」です！

### 当日は、ご家庭でおむすびの準備をお願いいたします！

八潮市の小・中学校では、食育の一環として毎年11月の「彩の国食育月間」と、1月の「給食記念日」に合わせて、おむすびの日を実施しています。この日の昼食は、各家庭から持参したおむすびと、八潮産の野菜を使った具沢山の汁をおかずとして食べます。

この機会に、ぜひお子さんと一緒に「おむすび」作りを行うなどして、楽しいおむすびの日となりますように、ご協力をお願いいたします。



### 「おむすびの日」の目的とは？

- ・おむすび(食)を通して、親子の絆を強くむすぶ【感謝の心】
- ・むかしから食べてきたお米を大切に、日本食の良さを見直す【伝統文化に学ぶ】
- ・好きなものばかり食べていませんか、食べ物を無駄にいませんか【偏食と節約】
- ・びょうきから自分の身体を守る食生活を考える【健康面】

## おむすびのレシピ紹介

### ☆こまちゃんの炒り卵おむすび

【材料】(2個分)

炊いたごはん 茶碗2杯分  
小松菜 20g  
みそ 小さじ1  
卵 1個  
砂糖 小さじ1/2  
塩 少し  
油 小さじ1

【作り方】

- ①小松菜を茹でて、0.5センチくらいの幅で細かく切って、みそで和えておく。
- ②炒り卵を作る。  
ボールに卵を割り入れて、砂糖、塩を加えてほぐす。  
フライパンを熱し、油と、溶いた卵を入れ弱火で箸で混ぜながら、ポロポロになるまで炒める。
- ③ボールに炊いたごはん、①の小松菜、②の炒り卵を入れて、混ぜ合わせる。
- ④好きな形ににぎって完成。

### ☆じゃが芋の明太チーズおむすび

【材料】(2個分)

炊いたごはん 茶碗2杯分  
じゃが芋 50g  
明太子 30g  
チーズ 20g  
パセリ 少し

【作り方】

- ①じゃが芋を0.5センチ角に切って幅で細かく切って、茹でて水気をキッチンペーパーで取る。
- ②明太子をラップで包み、電子レンジで1分加熱し、身をほぐす。チーズを0.5センチ角に切る。
- ③ボールに炊いたごはん、①のじゃが芋、②の明太子とチーズ、パセリを入れて混ぜ合わせる。
- ④好きな形ににぎって完成。

おむすびの日には、いろいろな食材を使って、オリジナルのおむすびをぜひ作ってください。

★作る前には、手をしっかりきれいに洗いましょう。  
ラップを使ってにぎると簡単にできます。

