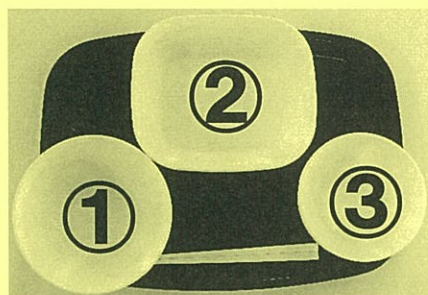




## 学校用新食器のイラストが決定しました！

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。

### 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



### ① 主食用お椀

日本食の代表である「稲」の絵が描かれたイラスト



### ③ 汁用お椀

児童・生徒へのメッセージが描かれたイラスト



11/24

## 和食の日

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。和食は、ユネスコの「無形文化遺産」にも登録され、和食の栄養バランスの良さや繊細な調理・味付けなどが世界中で注目されています。日本の伝統的な食文化と和食のよさを見直してみましよう。

### 和食に欠かせない「ご飯」の魅力

★栄養バランスが整いやすい



ご飯は、いろいろな食材や、味付けの料理と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯は、パンや麺よりも消化吸収が遅く、腹持ちが良い食べものです。

お茶わん1杯  
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんばく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

## 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】
- ・す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

### ☆こまちゃんとさつま芋のおむすび

【材料】(2個分)  
炊いたごはん 茶碗2杯分  
小松菜 20g  
さつま芋 50g  
砂糖 小さじ1  
しょうゆ 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る。  
②さつま芋を0.5センチ角に切り、電子レンジで1分30秒程度加熱する。  
③ボールに炊いたごはん、①の小松菜、②のさつま芋、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。  
④好きな形ににぎって完成。

### ☆カレーそばろおむすび

【材料】(2個分)  
炊いたごはん 茶碗2杯分  
豚ひき肉 60g  
玉ねぎ 20g  
油 小さじ1  
カレー粉 小さじ1/2  
ケチャップ 大さじ1  
ソース 小さじ1

【作り方】  
①玉ねぎをみじん切りにする。  
②油を熱したフライパンに、①の玉ねぎと、豚ひき肉を入れて火が通るまで炒め、調味料で味を付ける。  
③ボールに炊いたごはん、②の具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みてください。

★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。

