



## 11月2日(水)と1月27日(金)は「おむすびの日」です!

八潮市の小中学校では、食育の一貫として毎年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。



## 日本の食文化を見直そう!

### ◆日本の食文化「和食」の特徴◆

#### ◇多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が採れます。そのため、素材の味わいを活かす調理技術が発達し、和食が伝統的となりました。



新鮮

#### ◇栄養バランスに優れた健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食は、理想的な栄養バランスが整っています。

また、「うま味」を上手に使うことで、日本人の長寿にもつながっています。



健康

#### ◇自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った器を利用して、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しみます。



季節

#### ◇年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を強めてきました。



行事

### ◆和食の基本スタイル「一汁三菜」◆

一汁三菜とは、ご飯と汁物、おかず（主菜、副菜2品）で構成された献立のことです。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁物でミネラルを、おかずでたんぱく質や脂質をバランスよくとることができます。主菜は、肉や魚・卵・豆腐などのたんぱく質を中心としたものとし、副菜は、野菜や芋・豆・きのこ・海藻などで、ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷりとれるようにします。

普段の食事を振り返ってみると、おかずが肉や魚、卵などのたんぱく質を中心としたものに偏っていませんか？不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維をとるためにも、野菜などを中心とした副菜も食卓に並べましょう。みそ汁を具沢山の汁にしたり、デザートとして果物を食べることもいいですね。



バランスよく  
食べよう

### ◆「主食」を食べましょう◆

最近、ダイエットと称して主食を食べずにおかずばかり食べる人が多くなっています。主食、特にご飯は、おかずと一緒に食べることにより、食べ物の脂肪をエネルギーに変えて燃やす働きをします。

ご飯をはじめとする穀類を食べないと、脂肪をエネルギーに変えることができず、身体にたまってしまいます。また、主食を食べないと、エネルギー不足で身体がフラフラになり、集中力がなくなってしまいます。主食・主菜・副菜をそろえた、バランスの良い食事を心がけましょう!



### 「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】

### レシピ紹介 2種類のおむすび



おむすびの日にぜひ作ってみてください。

#### 【材料】

ごはん 茶碗2杯分  
\*おむすび2個分の量です。

#### 【作り方】

ごはんの準備：米を洗って炊飯器に入れ、30分浸水してから炊きます。

#### ☆こまちゃんと炒り卵のおむすび

#### 【材料】（1個分）

炊いたごはん	茶碗1杯分
小松菜	10g
みそ	小さじ1
卵	1/2個
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
油	小さじ1/2

#### 【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、といた卵を入れ弱火で炒める。  
箸でかき混ぜながら、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。

#### ☆塩昆布と鮭の味噌おむすび

#### 【材料】（1個分）

炊いたごはん	茶碗1杯分
塩鮭	20g
刻み塩昆布	3g

#### 【作り方】

- ①塩鮭は、グリル等で焼いてほぐしておく。
- ②塩昆布を細かく刻み、鮭を加えて混ぜる。
- 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。

★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よ。

