

# 2月8日（火）は…



## 令和3年度「ギュッと！おにぎりの日」を実施します！

水戸市では、東日本大震災を風化させることなく、一人一人が自分の身を守るための安全行動を行い、被害の軽減を図り、共に備え、共に助け合う環境づくりを目的に、毎年「水戸市いっせい防災訓練」を実施し、プラスワン訓練として「ギュッと！おにぎりの日」を実施しています。

今年は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、水戸市いっせい防災訓練は中止となりましたが、「ギュッと！おにぎりの日」は市立全中学校及び一部の幼稚園で実施します。震災から10年が経過した今、「おにぎり」を通して震災の記憶を受け継ぎ、防災について親子で一緒に考える機会にしましょう。また、温かみのある「おにぎり」のおいしさを改めて味わうと共に、もう一度食の大切さを見直しましょう。

### ★お知らせ★

「ギュッと！おにぎりの日」2月8日（火）は、給食（牛乳を含む）は出ません。

生徒等が、家庭から「おにぎり」と「水筒」を持参する日です。 ※忘れないようにしましょう。

### 【おにぎりを作ってみよう！】



1 手をきれいに洗おう！

★ノロウイルス・コロナウイルス感染症対策のため、十分に手洗いをしてから作りましょう。

2 必要なものを準備しよう！

ラップ、ごはん、中身の具、のり

3 ごはんをにぎろう！

4 ラップやホイルにつつまよう！

★中身の具は、日もちのするものや、火をとおしたものにしましょう。また、災害時を想定し、華美な具材（例：唐揚げ、焼肉、天ぷら等）は避け、通常家庭にあるような具材で作しましょう。

### にぎり方でアレンジ ～自分の好きな形ににぎってみよう！～



◎ 左手を「こ」の形、右手を「へ」の形にしてにぎる。



◎ 棒状にまとめ、上から手を添えて幅を整える。回転させながら、たわら型に整える。



◎ 左と右の手の平を合わせて軽く押さえ、おにぎりの外側を丸く整える。

### 【にぎり方のポイント！】

ごはんをにぎるときは、初めにちょっと力を入れてギュッと！にぎった後は、やさしく包み込むようににぎりましょう。外はしっかり、中は米がつぶれず、ふんわり仕上がります。



### 昨年度の「ギュッと！おにぎりの日」…プラスワン訓練の様子…

- 東日本大震災の記憶はない子ども達ですが、先生方のお話を聞いたり当時のことを考えたりして過ごしました。おしゃべり禁止の静かな教室でしたが、にこにこ笑顔で温かい雰囲気でおにぎりをほおばっていました。
- 「一緒に作った！」「自分でにぎった！」と報告してくれました。家族の愛情を深く感じられる機会となったことがうれしかったようです。
- 東日本大震災での教訓を忘れないで、日々の食生活や日常生活に感謝しながら、おにぎりを食べました。  
(市内学校ホームページより一部抜粋)

