



10月2日(火)

## 明日は「Myおにぎりの日」です!

今晚は、必ずごはんの準備をしてから寝ましょう!

「Myおにぎりの日」は、生徒自身が自分で作ることで、おにぎり作りの技を身につけるとともに、食に対する興味・関心を育て、食事を作る楽しさや作る人の苦勞に気づき、食べ物の命や作ってくれた人に感謝の気持ちを持つようになることを目的としています。

「作るのがめんどくさい」という声もありますが、「自分にあった量を持ってこることができる」「いろいろな味が楽しめる」「自分で作るから特においしい」「食べるのが楽しみ」という声がたくさん聞こえてきました。さて、第2回目の「Myおにぎりの日」、みなさんはどんなおにぎりを作りますか?

### Q&A

Q1 おにぎりの中には、どんな具を入れてもいいのですか?

梅干、かつおぶし、昆布、さけなどの具を入れたり、ふりかけをつけたり、わかめごはん、ゆかりごはん等の混ぜご飯にしたり、工夫していろいろな味を楽しんでください。

でも、おにぎりから揚げやえびフライ、ハンバーグなどのおかずを入れて、「天むす」のようにするのはやめましょう。確かにごはんとおかずがいっしょに食べられるという効率的な食べ物として「天むす」というおにぎりもありますが、給食ではおかずが準備されています。給食プラス、えびフライやから揚げを食べるとするのは、エネルギーや脂肪のとり過ぎになりますから必要ありません。

また、から揚げやエビフライなどをおにぎりに入れると、細菌が繁殖しやすく、食中毒の危険性が高くなります。まだまだ気温も高いので、弁当のおかずのような物を入れずに、できるだけシンプルな物にしましょう。

Q2 おにぎり1個だけ入れる入れ物がありません。今家にある容器ではすき間があくので、すき間に果物等を入れてもいいのですか?

学校へ持ってくるのはおにぎりだけです。それ以外のものは持ってこないでください。

おにぎりのいいところは、容器に入れなくても、ラップやアルミホイルに包めば持ってくるができるということです。決して新しい容器を買ったり、容器が大きいので、すき間におにぎり以外のものを入れたりということはしないでください。

Q3 簡単におにぎりを作る方法を教えてください。

ラップを使って握ってみましょう。手も汚れず、熱さもやわらぎます。しかも片づけも簡単で、衛生的にも安心です。学校に持ってくる時もラップで包んでおくと、形がくずれても修正することができます。ただし、ごはんが熱いままラップに包むと中にツユがこもって菌が繁殖しやすいだけでなく、味も悪くなります。一度冷ましてから包みましょう。

## 簡単ラップおにぎり



①おわんの上にラップをかぶせ、軽く真ん中をくぼませる。



②ラップの上にごはんを適量のせる。(先にふりかけなどを混ぜておくと簡単!)



③ラップを茶巾のようにしぼる。



④きつくしぼって形を丸や三角などに整える。