



## 7月10日(水)「Myおにぎりの日」

### 自分ひとりで楽しく作りました!

今年度の第1回「Myおにぎりの日」は多くの方が家庭で自分の手でおにぎりを作ることができました。

感想の中には、「ちょっと面倒くさかったけれど、やってみると楽しかった、簡単にできた。」という人もたくさんいました。何ごとも、経験しなければ分からないものです。自分でおにぎりを作りながら工夫したり、今まで気付かなかったことを発見できたりしたのではないのでしょうか。これを機会に、部活の後でお腹がすいた時などにお菓子ではなく自分でおにぎりを握って食べてみましょう。また、練習や試合などでお弁当が必要な時には、自分でおにぎりをにぎって持って行ってはいかががでしょうか。(☆裏面にレシピを紹介しています。)

### 「Myおにぎりの日」作品紹介



#### ～ 作った感想や工夫したこと ～

##### 初めてMYおにぎりに挑戦した1年生

- 思ったより三角ににぎるのが難しかった。でも、上手にできた。○今まで作った中で一番上手に作れた。○とても可愛くできた。
- 前日にごはんをたくところからできた。○後片付けまでして、朝早く起きている親はすごい。
- 楽しかったので、大会の日などに自分でも作りたい。○食べるのが楽しみ。○一人で作るのは今回が初めてだった。がんばった。

##### MYおにぎり歴2年目の2年生

- 母におにぎりの形をほめられて嬉しかった。○いろんなものを自分で作れるようになっていきたい。
- 色々な組み合わせを考えるのがおもしろい。○これから、自分が、できることは手伝いたい。○ラップですると簡単でいい。
- 試合の日などにもMYおにぎりを作って持って行きたい。○作るというのは後片付けまでだから大変だと思った。
- 一年生の時よりいろいろ工夫してできた。今度は自分でごはんをしかけるようにして、おにぎりを作りたい。
- 早く簡単にできた。しかも、とてもおいしくできた。○すべて自分でできた。これからも作っていきたい。

##### MYおにぎり歴3年目の3年生

- のりを巻いておにぎり感をUP!見た目にもこだわるおにぎりを作りたい。○うまくできたので、達成感があった。
- お腹がすいたり、親の帰りが遅いときなど自分で作ろうと思った。○自分でおにぎりを作ることは大切だと思った。
- 1・2年のときよりも、手ぎわよく形がきれいに作れた。普段もそれが生かせるようにしたい。○素手で握ってきれいに作れた。
- いつも作ってくれる親に感謝して、これからも手伝ったりしたい。○給食のおかずとの組み合わせを考えた。
- お米をとぐところから、すべて自分でできた。○今回は手でにぎるようにした。自分なりにちゃんと作れたのでよかった。
- これからはどんどん作って役に立ちたい。○自分でにぎるのはすごく楽しかった。高校生になって自分でお弁当を作ろうと思っているので、今までしてきたことを思い出して、早起きして作ろうと思った。

第2回「Myおにぎりの日」は11月の予定です!



# 普段の間食や試合の前後にもおすすめ！ おにぎりレシピ

## 試合前に食べたい！ エネルギー補給をサポートする おにぎり

のりの佃煮の甘みで梅干しが食べやすい



98 kcal

### 梅干しとおかかのおにぎり

【材料】(1個分)  
梅干し(小梅) 小1個 ● のりの佃煮 小さじ¼ ● おかかひとつまみ ● 温かいごはん 50g

【作り方】

1. 梅干しは種を取り、細かく刻み、のりの佃煮、おかかと混ぜ合わせる。
2. ごはんを三角ににぎり、1をのせる。

memo  
梅干し、のりの佃煮、おかかは、ごはんと一緒に混ぜ合わせてからにぎってもOK。

炭水化物(糖質)がたっぷり



85 kcal (1個分)

### かぼちゃとさつまいものおにぎり

【材料】  
(作りやすい分量/  
白米1合分)  
白米1合 ● かぼちゃ 35g ● さつまいも 35g ● 塩 少々

【作り方】

1. 白米は洗い、30分ほど水につけてからざるに上げる。
2. かぼちゃとさつまいもは皮つきのまま、1cmの角切りにする。
3. 炊飯器に1を移し入れ、目盛どおりに水加減し、2、塩を加えて炊く。
4. 炊き上がったら、1個 50～60gを計量し、三角ににぎる。

梅干しのクエン酸は疲労回復に効果的！



92 kcal

### ささ身の梅肉おにぎり

【材料】(1個分)  
梅干し(小梅)1個 ● 鶏ささ身5g ● 温かい雑穀ごはん 50g

【作り方】

1. 梅干しは種を取り、ほぐす。鶏ささ身はゆでて、ほぐす。
2. ごはんと1を混ぜ、三角ににぎる。

## 運動後30分以内に食べると効果満点！ 疲労回復をサポートする おにぎり

カルシウムをギュッと詰めて



128 kcal

### じゃことチーズのおにぎり

【材料】(1個分)  
プロセスチーズ 10g ● 温かいごはん 50g ● ちりめんじゃこ 5g

【作り方】

1. プロセスチーズは5mmの角切りにする。
2. ごはん、1、ちりめんじゃこを混ぜ合わせ、三角ににぎる。



レシピは、図書室にあるこちらの本から紹介しました！

「強い体をつくる部活ごはん」

監修 株式会社明治

スポーツ栄養マーケティング部

文化出版局編

### 【注意】

おにぎりを作る時はもちろん、持ち運び・保管時は衛生に十分注意しましょう。  
(屋外や車の中、締め切った屋内など長時間高温多湿になるところに置いておくと食中毒の危険性が高くなります！)  
保管状況によって、中に入れる具を傷みにくいものにしたり、保冷剤を入れたり工夫しましょう。