

先日はかけはし委員会主催のあいさつ運動を、5月9日~22日まで3年生の保護者の方に参加して頂きました。

朝の忙しい時間に、ご協力頂きまして、本当に有難うございました。  
参加時に書いて頂きました感想につきましては、後日報告させていただきます。

平成23年・24年度に開催されました「親子で聞く食育講演会」と同時に、「お弁当の日」の取り組みも行われました。

子供達が健やかに生きていく為に、食を育んでいく事は大切であり、食育は生きる力に繋がっていくと思います。この時期に親子でしっかりと食に関して学ぶことは大切だと思われれます。

そこで今年も6月15日(土)の授業参観&食育講演会の日、第1回「お弁当の日」としてまずは**おにぎり**を子供一人で作ってみましょう。朝の忙しい時間ですが、親子・家族でふれあいながらチャレンジして頂きたいと思います。

**☆☆☆お弁当の日の取り組みで期待する事☆☆☆**

- ・親子のふれあいを深める事が出来る。
- ・親子で「食」に関する話題を交わす事が出来る。
- ・感謝の心を育てる事が出来る。
- ・自立の心と力を育む事が出来る。
- ・将来一人暮らしをしたり、家庭を持った時に食事を大切に出来る。

**●保護者の皆様へ●**

なるべく手を出さずに声かけ、見守りでお願いします!

形が悪くても、**おにぎりだけは子供が作って持たせて下さい。**

「食事を作る大切さ・作ってもらえるありがたさ・自分で作ったという満足感」を実感してもらおう為に、ご協力をよろしくお願いします。

**●生徒の皆さんへ●**

- ・おにぎりを自分で作ってみましょう。(形・具も自分で考えてみよう)
- ・おかずは自由です。(自分で作ってもよし、親さんに作ってもらうのもよし、親子で一緒に作ってもいいです。)

昨年配布されました「おすすめレシピ」の中から、おにぎりの作り方を載せておきました。

# おにぎり

肉 IN おにぎり

材料(4個分): ごはん お茶碗4杯分  
月形肉(薄切り) なし 70g~80g

- めんつゆ 大10 酢 1/2
- みりん 大1 ケース おにぎりに

作り方: ①月形肉を食べやすい大きさに切った  
フライパンで焼く。

- ①に、Eを入れて炒める。汁氣を飛ばす。
- ②の具を入れて、おにぎりを作る  
海苔を巻いて完成
- ③ お好みでケースを入れてもいいです。
- ④ 海苔巻きにするのもいいですね。

絶品 うちの焼おにぎり cookpad by smapka.yoshino

材料(4コ分)  
ごはん280g(1コ70g)。

- たん
- 和風だし 1.1 ●しょうゆ 大2 ●みりん 1.1
- ごま油 1.1 ●ごま 適量

作り方:

- ① ●を合わせて下火を弱くしておく
- ② ホールにだしをかいと混ぜ入れ ①の汁を  
まぜと混ぜ合わせる。
- ③ グラフヤパーターに並べたおにぎりに  
煮蒸 6分かつ焼き、又煮蒸 4分かつ焼き

→ ちねとべたべたに焼けるにいいですが、  
焼くことにより、硬くなり、しまります。  
煮蒸と最初から10分かつ焼きが  
云々くり返るのがいいです。

かわらけおにぎり

材料(1人前): ごはん ちねんに軽く  
1杯: のり 適量、塩 適量

作り方

- ① 湯汁を煮たにごはんをつめて  
かた押しして丸いおにぎりに  
作る。
- ② 手不丹をいれにごはんで作って  
つくる。
- ③ のり、目、鼻、口を切りぬき  
おにぎりに貼り、塩をふりかけ

肉まき おにぎり

<12個分>

- \* ご飯茶碗 2杯
- \* しゃぶしゃぶ用豚肉
- \* 大葉

刻んだ大葉とごはんを混ぜる。  
食べやすい大きさに丸める。  
おにぎりを肉で巻く。全体を焼いて丸を  
からめる。

「にめきにぎり」 グッチ裕三さんレシピ

材料(4人分): ごはん 600g・揚げ玉 1カップ・長ネギ 1/2本  
(あげ玉 2:ネギ 1)・めんつゆ 2(香)濃縮 1/4カップ  
塩適量・のり適量

作り方: ①長ネギをみじん切りにし、ボウルに揚げ玉・長ネギ  
めんつゆを入れて混ぜ合わせ、なじませる。

- ② ①にごはんを入れて、塩をふいて混ぜ  
おにぎりにしてのりを巻いて完成。

2年生 女子

「おたま山おにぎり」

材料 ごはん 1合(320g)  
本品 7~8g(木せじ1杯)

↓

まぜてにぎる。

3年生 女子

1

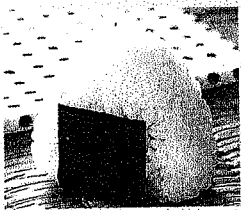


意外にムスカシのがおにぎりなんだ。ポロポロとくすれちゃうのはダメだよ。これから詳しく説明するから、さあ、基本から始めよう。

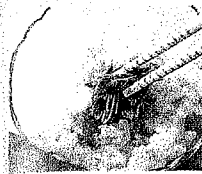
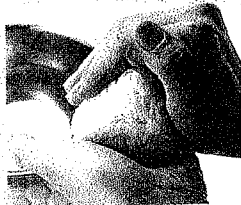
●作り方

①ボールに水1カップに対し塩小さじ1の割合の塩水を作って置く。

# おにぎりの作り方



左手で三角の側面2面を作り、右手の手のひらと指で三角形の角を作り、右手で回しながらにぎる。

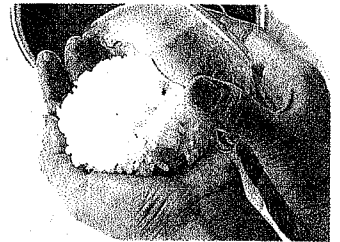


2

②茶碗など小さめの器にご飯の半量を入れ、具をのせ、残りのご飯を入れる。  
※こうすると具を中心にしやすい。



3



③手に①の塩水をつけ、②のをせ、好みの形ににぎる。

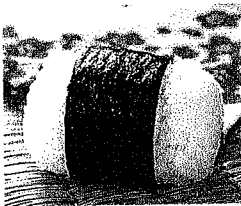


塩水は手にご飯粒がつかないためと、調味のため。また、塩をつけるとうまみにくいさ。

※手のひらに塩をひろげて軽くにぎってまとめても良いです。

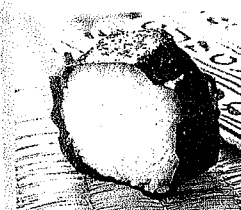
中身にも気をくぼろう

## トラッドな具の作り方



### 俵型 おにぎり

左手を丸くして円柱の側面2面を作り、右手の親指と残りの4本の指で平らな面を作り、回しながらにぎる。

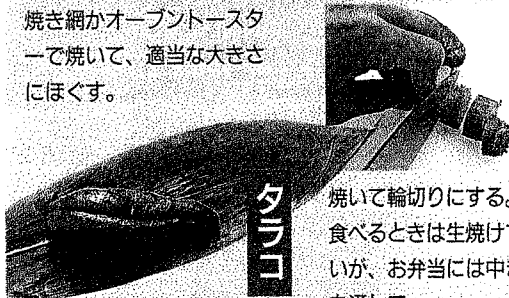


### 丸 おにぎり

左手で平らな側面を作り、右手の手のひらと指を丸くして、右手で回しながらにぎる。



焼き網かオーブトースターで焼いて、適当な大きさにほくす。



### タラコ

焼いて輪切りにする。すぐ食べる時は生焼けてもよいが、お弁当には中まで火を通して。



### 梅干し

タネを除いて適当な大きさにちぎる。

1年生には、ラップおにぎりもおすすめ



ご飯が熱くて扱いにくいときは、ラップに塩をふり、ご飯をのせてにぎるとよい。熱さがやわらかし、うまく形作れないときも、簡単ににぎり直せる。お弁当に持っていくときは、にぎったラップをはずし、おにぎりがさめてから、別のラップで包み直す。こうすると水滴が付きにくく、傷みにくい。

「お料理1年 おかづぐみ Mr. おにぎり」より