



8月食育メモ



～おにぎらずを作ろう～

握らないでできあがる「おにぎらず」。簡単に作れるうえに、おにぎりに比べて具をたくさん入れることができるので、食べごたえがあります。包んだあと半分に切ると、断面から具材が見えて色合いも楽しめます。園で作るおにぎらずの具は、合挽肉と玉ねぎを焼き肉のたれで味付けした肉そぼろです。ラップの上のにりをのせて、真ん中に平たくしたごはん、その上に肉そぼろをのせ、のりの四隅を折って、四角に形を整えたらできあがりです！ご家庭でも好きな具材で、おにぎらずを作ってみてはいかがでしょうか(*^*)

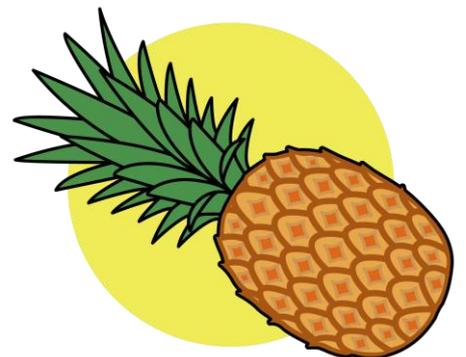
【おにぎらずの作り方】

<p>1、のりをしたのえのようにおく</p>	<p>2、ごはんをはんぶん のせる</p>
<p>3、ぐをのせる</p>	<p>4、のこりのごはんを のせる</p>
<p>5、①②③④を おりたたむ</p>	<p>最後にラップにつつまます</p>

旬の食べ物 パイナップル

熱帯から温帯地域で栽培されるパイナップル科の果実。

ブラジルなど南アメリカ地域が原産とされ、日本には江戸時代後期の1845年にオランダ船によって伝えられました。英語で「pineapple」と書きますが、pineは松、appleは果実を意味し、松の果実＝松ぼっくりに似ていることが由来とされるほか、味がりんご(apple)に似ているからという説もあります。国内では沖縄県で生産されていますが、フィリピンからの輸入品が多く出回り、近年では台湾産も増えています。栄養面では、ビタミンCや食物繊維を多く含むほか、タンパク質分解酵素「ブロメライン」を含むのが特徴です。パイナップルを細かく刻んだものや果汁に肉を浸すことで、肉が軟らかくなりますが、ゼラチンを使ったゼリーは固まらないので、ゼリーにする際は缶詰や加熱したものを使います。



参考文献：学校給食

