



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(*^*)

8月2日(火)実施

【おにぎらずの作り方】

1、のりをしたのえのように おく

2、ごはんを はんぶん のせる

3、ぐ を のせる

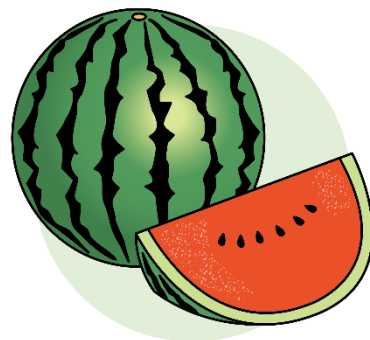
4、ののりの ごはんを のせる

5、①②③④を おりたたむ

最後にラップにつつまます

旬の食材:すいか

夏を代表する果物の一つ。胡瓜や南瓜と同じウリ科の植物で、「果実的野菜」に分類されており、漢字では「西瓜」と、瓜の字が使われます。すいかといえば、緑に黒い縞模様が入った果皮と、赤い果肉、大きな丸形が特徴ですが、品種によって、色や形、大きさなど、バリエーションが豊富です。約9割が水分で、赤色はトマトと同じカロテノイド色素のリコピンで、老化や病気を予防し、すいかに含まれる果糖、ぶどう糖は疲労回復作用があるそうです。すいかの種は、黒の縞模様の下あたりに多いので、そこを包丁で切ると種が取りやすくなります。食べる2～3時間前に冷やすと最も香りと甘さが感じられ、水分とミネラルの補給もできます。



園芸学では、木の実を果物（果樹）、草の実を野菜と分類しますが、すいか、メロン、いちごは果物として食べられていることから、「果実的野菜」と呼ばれます。

参考：小学館発行 食材図典

全国学校給食協会発行 学校給食7月号