

10月 食育だより

2021.9.30 若草中学校健康指導部

文責 白土

10月5日「おにぎりの日」実施！！



やってみよう！
握ってみよう！

先日、おたよりを配りましたが、10月5日におにぎりの日を実施します。詳細はそちらのおたよりを読んでください。

みなさん、おにぎりを握ったことは、ありますか？ごはんを炊くのは、小学校の家庭科で習ってきているはずです。今回中学生のみなさんには、その先の「おにぎりを握る」を実践してほしいのに加え、「おにぎりアクション」という活動を通して、寄付活動への貢献をしてほしく、「おにぎりの日」を作りました。

そこで、10月の食育だよりでは、衛生的なおにぎりの作り方を紹介します。

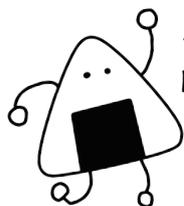


準備するもの

- ・少し硬めに炊いたごはん約200g
- ・おにぎりの具
- ・ラップやアルミホイル

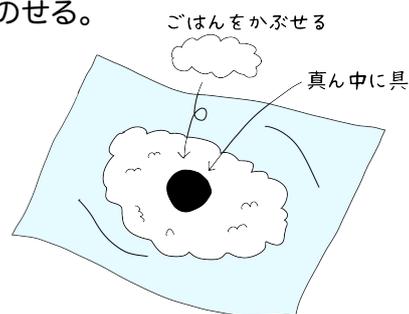
今回は、衛生を考え、素手では握らず、ラップで握る方法を紹介합니다。作ってから食べるまでの時間が長い場合は、食中毒の危険があるため、**素手で触らないようにしましょう。**

①ごはんはあらかじめ、**あら熱をとって冷ましておきましょう。**熱すぎると握れませんし、形も作りにくくなってしまいます。



では！
Let's おにぎり

②ラップの上にごはんをのせ、具をのせる。その上にごはんをのせる。



③ラップで包み、優しくにぎる。三角や丸など自由ににぎりましょう。

ぎゅっぎゅっ



④形を整えたらラップを外してお皿の上で余計な水分を飛ばしましょう。こうすることで、ベトベトのおにぎりにならないようにします。

⑤お好みでのりをまいて、おにぎりをラップやアルミホイルで包みます。



完成！

※当日の朝、健康チェックと同様に、おにぎりを持って来たか**フォームのアンケートに答えてください。**おにぎりを持って来られなかった場合は、学校で対応します。

おにぎりの豆知識

梅干しおにぎりで戦に勝った！？



①おにぎりといえば、「梅干し」が昔からの定番ですが、梅干しおにぎりが誕生したのは、1221年「承久の乱」が、きっかけと言われています。源頼朝の妻、北条政子が武士たちに米と梅干しを与えることを条件に20万もの兵を集めたそうです。梅干しおにぎりで朝廷に勝てたとも言えるかもしれません。

②「おにぎり」なのか「おむすび」なのか、呼び名に違いがあるのか考えたことはありますか？三角型だとおにぎりでそれ以外がおむすび？など一部で言われていますが、根拠はなく、**型による呼び名の違いはないそうです。**ちなみに、大手コンビニエンスストアのうち、ファミリーマートだけが、「おむすび」の呼称で統一しています。

丸型？ 三角型？
おにぎり
VS
おむすび
円盤型？ 儀型？