





和木町立学校給食センター  
栄養士 河口 静佳

自分で作る  
11月26日(木)は  
**おむすび弁当の日** 

おむすび弁当実施後に、このような  
チェックシートを配布します。ご協力よ  
ろしくお願いします。 

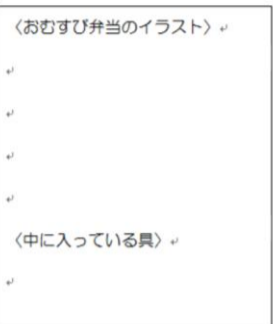
**《おむすび弁当の約束》**  
1、おむすびを作る時には、必ず子どもが関わること！  
(米とぎ、具の用意、おむすびを作るなど、成長に合わせて)  
2、持ってきて良いのは、おむすびと漬物のみ  
(但し、おむすびの具は何を入れても良い)

**《おむすびを作る時の注意点》**  
※ おむすびを作る時には必ず手洗いをし、素手でごはんを触らないように  
(手袋又はラップを使うとよい)

**おむすび弁当の日  
お手伝いチェックシート**

和木(幼・小・中) ( )年( )組( )番( )


★できたところにチェックをつけよう★

<input type="checkbox"/> おむすびの具を決めたよ！	 (おむすび弁当のイラスト)
<input type="checkbox"/> おむすびの材料をおつかいで買って来たよ！	
<input type="checkbox"/> お米をといたよ！	
<input type="checkbox"/> 炊飯器をセットしたよ！	
<input type="checkbox"/> おむすびをつくったよ！	
<input type="checkbox"/> 弁当箱に詰めたよ！	
<input type="checkbox"/> お弁当を残さず食べたよ！	
<input type="checkbox"/> 弁当箱を洗ったよ！	(中に入っている具) 〃 〃 〃
感想	

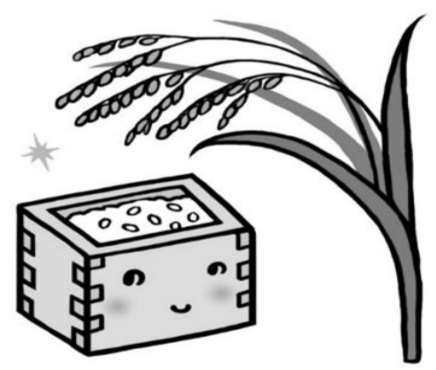


6月に実施したおむすび弁当の保護者からの感想の中に毎回同じ具になってしまうや栄養士の先生から具材や時短のメニューが知りたいとのコメントがありました。私なりにおむすび弁当を作る手順や、材料、アレンジを考えてみました。


①おむすびの形を決めよう。




- 形**
- ① 俵型
  - ② 爆弾型
  - ③ 丸鼓型
  - ④ 三角型
  - ⑤ おにぎらず



②おむすびの中に入れる具材を決めよう。(彩やバランス、好きな具材を入れてみよう！右の表は前回のおむすび弁当で多かった具材です。)



- 具材**
- ・肉：からあげ・ミートボール・ウィンナー・ハンバーグ
  - ・魚：めんたいこ・ツナ・鮭・たらこ・エビフライ・しらす
  - ・野菜：たくあん・きゅうりの浅漬け・レタス・いんげん
  - ・卵：卵焼き・たまごそぼろ
  - ・海そう：こんぶ・わかめ
  - ・ふりかけなどの混ぜ込みむすび
- 

**アレンジメニューのご紹介**

**3色そぼろのおにぎらず**

おにぎらずにすることで、おむすびでも野菜を食べやすくなります。鶏そぼろをスパムや鮭に、ほうれんそうをいんげん、きぬさや、レタス、枝豆などのいろいろな食材にアレンジできます

**焼きおにぎり**

シンプルなおにぎりに醤油とみりんを合わせてトースターやフライパンで焼いたら完成

フライパンやトースターで焼くことで香ばしさが増すのでおいしくなります

**おにぎり春巻き**

のりを春巻きの皮に変えて焼き目がつくまで3~4分揚げる

春巻きの皮がパリパリして、おいしいです

**のり→ライスペーパー**

ラップの上にライスペーパーを乗せ、野菜やハム、チーズなどで絵をかくてごはんを包むとライスペーパーが透けるので彩がきれいで食欲をそそります