

じぶんでつくろう！（児童向け）

まんまるおにぎり



具を真ん中にいれますが、混ぜこみごはんのもとを使うと作りやすいです。低学年の小さな手でも、きれいなまんまるおにぎりができます。

材料

- たきたてごはん
- 好きな具や混ぜこみごはんのもと
- 好みで焼きのり



よく手を洗ってから、始めましょう



下準備

- さらしやカーゼを使います。濡らしてぎゅっと絞っておきます。
- 混ぜこみごはんのものは、ごはんと一緒に混ぜておきます。

つくりかた



できあがり

この大きさ3つ分が、低学年1食分です。

給食のごはんの量は、

低学年で130～150g（米で60～70g）、

中学年で175g（米で80g）、

高学年で200g（米で90g）くらいです。

多いなと感じている子どもでも、自分でつくったおにぎりなら食べられるでしょうか。ぐるぐる回すことでまんまるになるのも、おもしろいですね。

