

児童向け：石けん<sup>せけん</sup>で手<sup>て</sup>を洗<sup>て</sup>ってから、はじめ<sup>はじめ</sup>ましょう！



# まんまるおにぎり

具<sup>か</sup>を真<sup>ま</sup>ん中<sup>ちゆう</sup>にいれて丸<sup>まる</sup>めます。慣<sup>な</sup>れない場合<sup>ばい</sup>は、あらかじめ混<sup>ま</sup>ぜこみごはん<sup>こみごはん</sup>のもとを混<sup>ま</sup>ぜたものならば作り<sup>つく</sup>りやすいです。低<sup>てい</sup>学年<sup>がくねん</sup>の小<sup>ちひ</sup>さな手<sup>て</sup>でも、きれいなまんまるおにぎり<sup>おにぎり</sup>ができますよ。

## ざいりょう

- たきたてごはん
- 好きな具<sup>か</sup>
- 混ぜこみごはんのもと
- 焼きのりなど



## じゆんび

- さらしやカーゼ<sup>つか</sup>を使<sup>つか</sup>います。濡<sup>ぬ</sup>らしてぎゅっ<sup>しぼ</sup>と絞<sup>しぼ</sup>っておきます。
- 混ぜこみごはん<sup>こみごはん</sup>のもとは、ごはん<sup>ごはん</sup>と混<sup>ま</sup>ぜておきます。

## つくりかた



## ちょっと、豆<sup>まめ</sup>知識<sup>ちしき</sup>

### 【給食<sup>きゆうしょく</sup>のごはんの量<sup>りやう</sup>】

低<sup>てい</sup>学年<sup>がくねん</sup>で132~154g (米<sup>こめ</sup>で60~70g)

中<sup>ちゆう</sup>学年<sup>がくねん</sup>で175~198g (米<sup>こめ</sup>で80~90g)

高<sup>こう</sup>学年<sup>がくねん</sup>で198~220g (米<sup>こめ</sup>で90~100g)

日頃<sup>ひごと</sup>、ごはん<sup>ごはん</sup>が食<sup>た</sup>べきれない子<sup>こ</sup>でも自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>でつくったおにぎりなら食<sup>た</sup>べられるのではないでしようか。

ぐるぐるまわすと、まんまるになるのもおもしろいですね。



ごはん154gは  
米<sup>やく</sup>70g (約<sup>ごう</sup>1/2合)