

★ 11月8日（月） 豊郷地域学校園（小学校）

おにぎりの日 ★

おにぎりを持って 登校してください。



# おにぎりをつくろう



おにぎりの日テーマ「<sup>じぶん</sup>自分の<sup>た</sup>食べられる<sup>りょう</sup>量を<sup>かんが</sup>考えて にぎろう」

## 【 作るときに 気をつけること 】

- ☆ 作る前には、必ず手を洗いましょう。
  - ☆ おにぎりは、当日の朝、<sup>た</sup>炊いたごはんで作りましょう。
  - ☆ おにぎりは、ラップで包んでにぎるなど、<sup>ちよくせつ</sup>直接 手でさわらないようにしましょう。（手でふれると、<sup>さいきん</sup>細菌が増えてしまいます。）
  - ☆ 作ってから食べるまでに5時間以上あるため、具を入れる場合、生もの（たらこ・いくら など）は、<sup>いた</sup>傷みやすいのでやめましょう。
  - ☆ <sup>しるけ</sup>汁気のある具は、汁を切って使いましょう。（水分は、<sup>いた</sup>食品を<sup>げんいん</sup>傷める原因となります。）
  - ☆ おにぎりは、<sup>さ</sup>冷めてから包みましょう。（<sup>じょうき</sup>熱いうちに包むと、<sup>すいてき</sup>中で蒸気がこもって水滴となり、おにぎりを傷める<sup>げんいん</sup>原因となります。）
  - ☆ おにぎりの <sup>おにぎり</sup>にぎり方がゆるいと、くずれてしまうので、ラップで2、3重に包むか、タッパーに入れて 学校に持ってきてきましょう。
- ## 【 <sup>ほかんほうほう</sup>保管方法 】
- ☆ 太陽の光が あたらない場所で、保管しましょう。
  - ☆ 朝作ったおにぎりは、必ずお昼に食べてしまいましょう。そのために、自分が食べきれる大きさの、おにぎりを作りましょう。