

しょくいく 食育だより

11月増刊号

令和7年度
宇都宮市城東小学校

11月18日は「おにぎりの日」です。ご理解とご協力をお願いします。

つくってみよう!! おにぎり

*おにぎりを作る前に、よく手をあらおう。



形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形にぎってOK!! 一般的に関東は、三角形、あるいはまる形で、関西の方はたわら形が多いといわれていますが、とくにルールはありません。はじめにちょっと力をいれてギュッとぎったあとは、力をいれすぎずに、にぎりましょう!! こうすると、外はしっかりと、中は米がつぶれずふんわり仕上がります。

つく 作り方



おちゃわんに
ごはんをよそう



ラップの上にごはん
をのせ、具を入れる



ラップごと
ごはんをにぎる



できあがり

ちょうどよいごはんの量がわかるよ。

ごはんをちょくせつ手でさわらないようにしよう。

一般的な「三角形」「たわら形」「まる形」の作り方を紹介します。

右手をかぶせてごはんをつつみ
ギュッと力をいれてまるくにぎる。



【たわら形】



左手を三角形のおにぎりをつくる時よりもまるみをもたせ、右手の指で上と下をおさえながら、たわらの形にする。

【三角形】



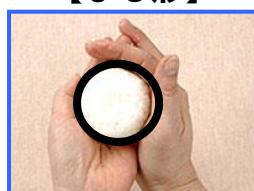
左手をかるくまるめ、右手は「へ」の形。左手の親指のつけねと右手の中心部ではさむようにして三角形をつくる。

1つの辺ができたら、まわしてつぎの辺。これを3回くりかえすと三角形のできあがり!!

*うらがえして同じことをくりかえすと、もっときれいな三角形になります。

*右手の人差し指と中指でおさえると上手に三角になります。

【まる形】



左手のひらと右手のひらをあわせてかるくおさえ、おにぎりの外側の形をまるくととのえていく。

*がんばっていろいろな形のおにぎりを作ってみてください。