



北っ子

食育だより



いただきます！

令和7年11月17日
大野城市立大野北小学校

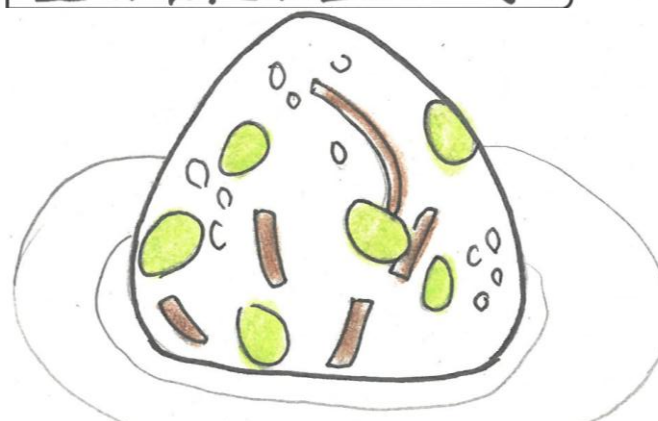


給食委員会のおすすめおにぎり



11月29日(土)の「おにぎりの日」に向けて、給食委員会の児童が「おすすめおにぎり」を考えました。本やタブレットを参考にし、個性豊かなおすすめレシピが完成しました。ぜひ、ご家庭でのおにぎりづくりのアイデアに活かしてみてください。

塩こんぶとえだまめのおにぎり



ざいりよう
ちawan|はいぶん
えだまめ15グラム
しおこんぶおおさじ1

つくりかた
①うつちにごはんをいれる。
②そのなかに、かいとうさせたえだまめと
しおこんぶをいれる。
③まぜてすきなかたちにする。

ざいりよう
ウインナー1本
ごはん適量
のり...ごはんに合うサイズ(24cm)
しお...適量

つくりかた
分らない人は
けんさくしこみこね!
いたいたごはんにしおをくわえて、
丸めのおにぎりを作る。そして、
のりを目(2)、口(1)に貼る
次にきれこみをえれてやいたウイ
ンナーをおにぎりにのせて、それに、
目と口をつけて、さいごに、のりで、
まいたら、モヒカンおにぎりのかんせい!

モヒカンおにぎり



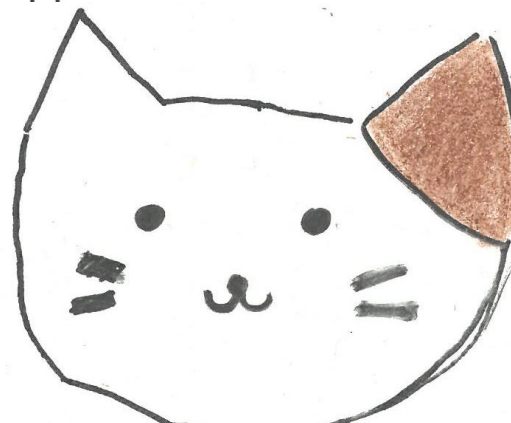
えびまよ 海老マヨ



ざいりよう 1人分(2コ)
お米...200グラム
えび...20グラム
のり...1枚 塩少々
めんつゆ...小さじ1/2(三倍のう縮)
マヨネーズ...大さじ1

つくりかた
①お米に(はん)は2等分にしておん
②えびを熱湯でゆで米粗みみ
切りにして、ボウルに入れめんつ
ゆを和入てから、マヨネーズを入れて
まぜる。
③①に②の1/2量を入れて具にし、
中に少し塩をうけ三角ににぎる。
残りに半分にもつたのりをつま。

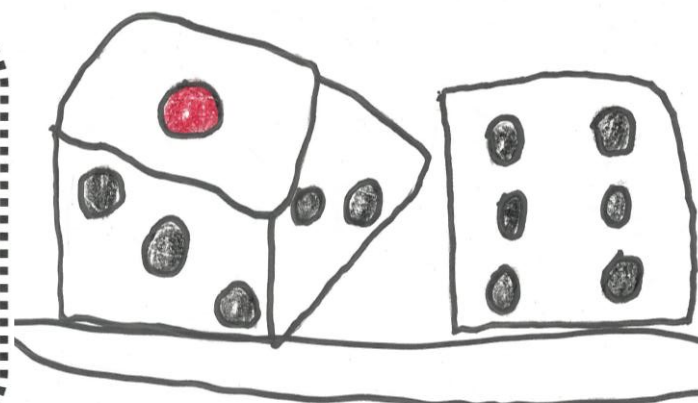
三毛猫おにぎり



ざいりよう
ごはん/60g(215g)
のり少々
しょうゆ少々
ラップ

つくりかた
①ごはんをラップを広げカ上に
1/2をのせ猫の型にたぎります。
②顔の白くした部分にNEWクレラップ
をかぶせて右の耳だけしょうゆで少し
色をつけます(しょうゆはけず注意)
③のりで目、口、ひげを作り完成です
④猫のおにぎりの中の具は自由です

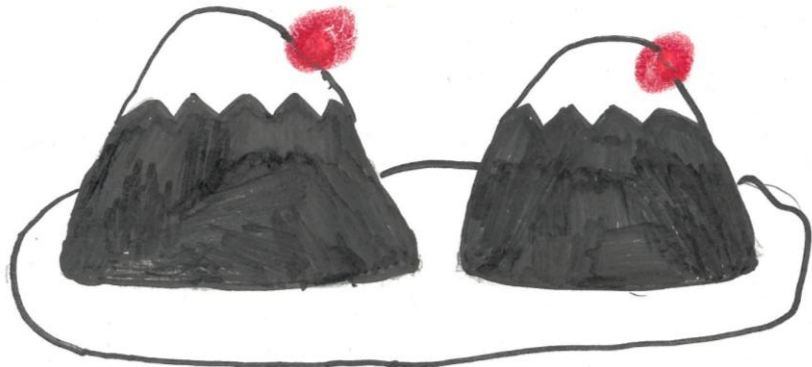
さいころ サイコロおにぎり



ざいりよう
お米...自分が必要な量
のり...自分が必要な量
うめぼし...サイコロの分いる

つくりかた
①まずはお米を四角ににぎり
ます。
②そして、のりをハサミでまるの形
に20本切ります。
③そののりをお米にサイコロのように
つけます。
④さいごにうめぼしをつおさま
したら かんせいです。

日の出 おにぎり



トナカイおにぎり^めと雪だるまおにぎり



※つのはますきんぐてーぱ
※はははウィンナー



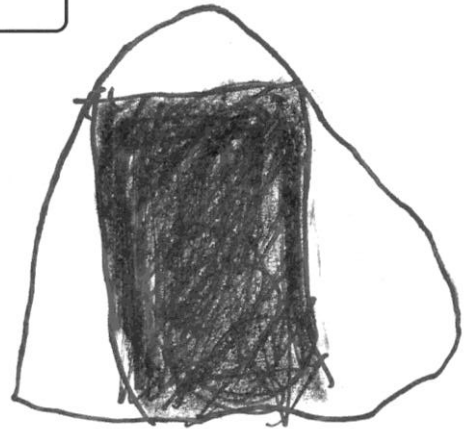
※目ヤロ、マフラーをのりで
作ります

※はなヒ(ぼうしを)にんじんで"
作ります

(はなヒ(マフラー)で固定します)

タラコ おにぎり

ざいりょう
タラコ お女子みの量
のり... 1枚
米... お女子みの量
梅... お女子みの量



つくりかた

- ① まずはキッチンばさみで海苔を正方形にカットする。その後、向かい合った2か所の正方形の角をギザギザに切る。
- ② おにぎりに海苔をもまをつける。おにぎりがくはみでた海苔は、おにぎりの底面にくくめるように内側りにしまう。
- ③ おにぎりの側面に指で5mmほどの深さのくぼみをつける。
- ④ 海苔干しをトッピングすれば完成!!

ざいりょう

- ・ごはん
- ・海苔^{のり}…1枚
- ・木^ぎ每^{まい}…1粒

ざいりょう トナカイ

ごはん おちゃんはいばん のりす
しょうおめんつや てきりょう あかウインナー
パスタ 1本 は(いばん)
ごはん おちゃんはいばん
のり はい
いんじん すし パスタ 1本 ゆきだるま

つくりかた トナカイ

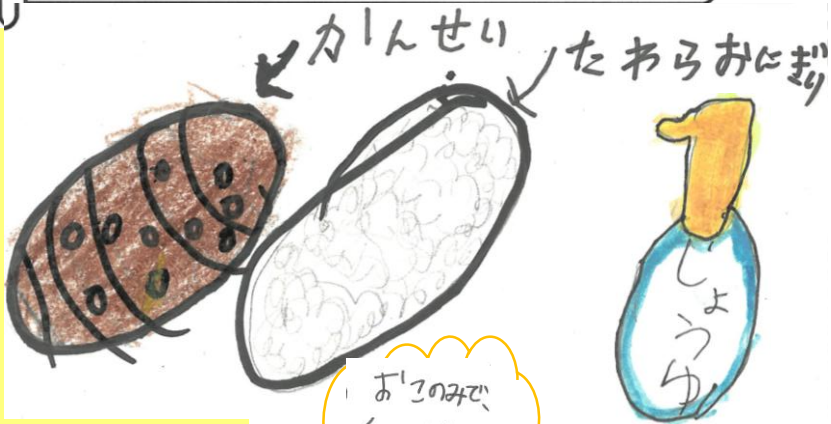
①しよわをごはんにつけて^{まろ}くたぎる②カットしたウナギをまんがかに pasta で付ける③のりをまろくにカットして目のところにつける④マスキングテープをまよふじにつける⑤あたまにちます⑥でもかき

① まるいおにぎりを2つくる ② のりとにんじんを
カットする ③ はなばなをパスタでとめる
④ ほかのぐずいもつける ⑤ かんせい

つくりかた

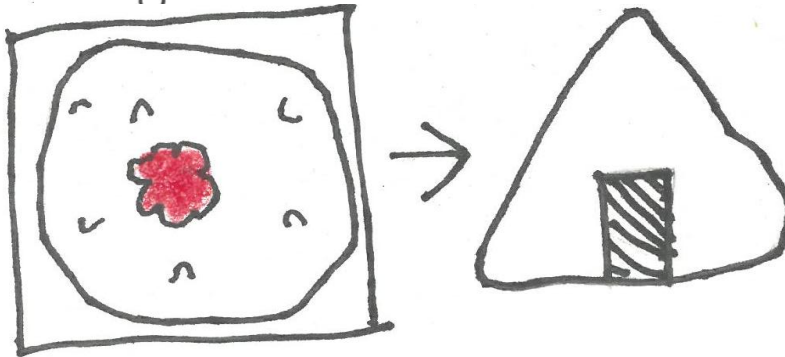
- ① 米に塩をかける。
- ② 米をおにぎりの形にし、米中にタラコを入れる。
- ③ おにぎりの米中にのりをつけ、完成です。

肉まき おにぎり



おこのみで、
チーズも入れ
るのもいい
チーズは
さけるチーズ
か、あ、すめ

うめぼし、しお、おにぎり



かわいい!! パンダのおにぎり



ぜみ作ってみてね

ざいりょう「^{りょう}1人分」
ごはん 150g (グラム)
のり 1^{まい}枚
しお ^{しょうしょう}少々

つくりかた

- ① たわらおにぎりを作り、冷まして器に言味米斗を全量入まけておきます。
- ② 肉を広げておにぎりをまく。
- ③ 肉のまきあわりを下に中火で130℃とながらぐ。
- ④ がきめかついたら火をとめ、言味米斗を照り照りにするまでからめるように煮やます。
- ⑤ 白でまをまぶしたらかんせい。

ざいりょう

おこめと、うめぼしと、しおです。

つくりかた

おこめをたいらにして
うめとしおをかけます。
それをまるめ、さんかくにし、
(つめたいならあたためる)

つくりかた

① ボウルにごはんを入れ、しおをふつてまぜる。ラッ^ップにごはんをのせてつむ。又い形にしてそれを2つ、つくる。

② のりを^目みみ4まい、^目め、4まい、^鼻はな2まいのかたちにしりぬく。 ^{あたま}

③ パンダの豆^目を^目つくるようにのりをのせる。

ざいりょう

- たわらおにぎり(10イ固)
- ぶたうすお肉(10まい)
- 白ごま(てきりょう)
- くちょうみりょう
- 水(100cc) ○しょうゆ(100cc)
- 酒(100cc) ○さとう大さじ4
- みりん大さじ2