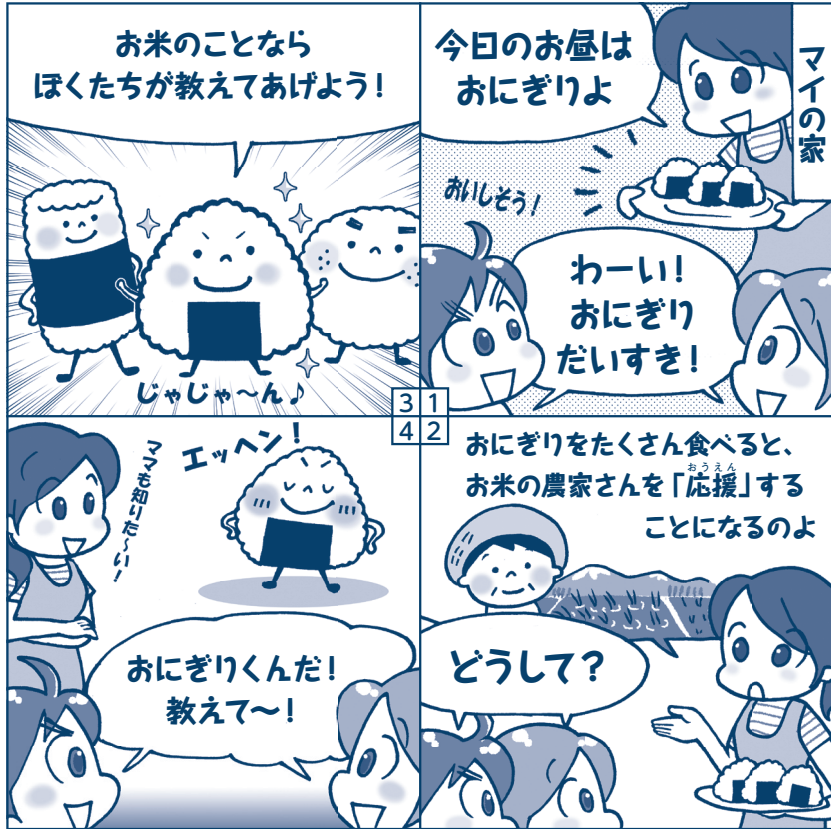


おにぎりにはgoodがいっぱい!

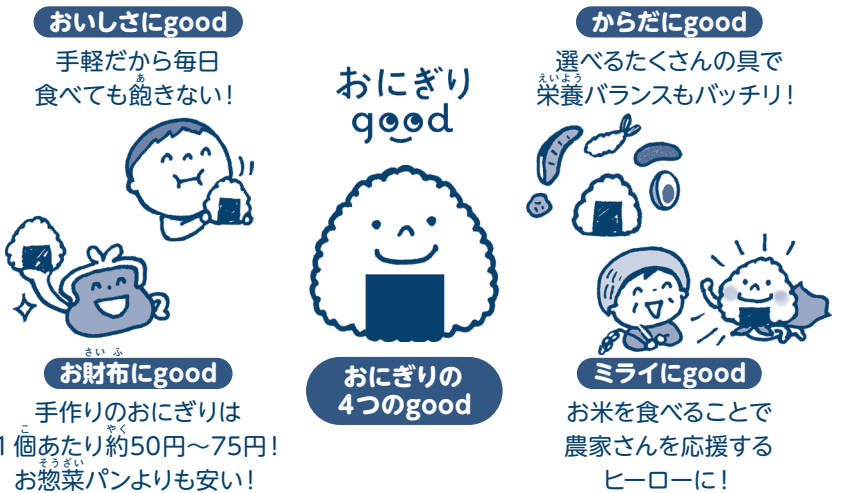


今回は「食ナビキッズ」おにぎり編。みんなはおにぎりを作ったことはあるかな? お米について学んで、パルシステムのお米でおにぎりを作ってみましょう!

いま、「お米」がピンチ!?



おにぎりを食べて解決



学んで、食べて、「おにぎりマスター」になろう!

おにぎりのなが〜い歴史

2000年以上前からあった!

弥生時代
遺跡から「おにぎりの化石」が見つかったんだよ

日本で最初の給食



明治時代の給食

明治時代に始まった日本で最初の給食のメニューもおにぎりだったんだ

お侍さんの「持ち運びごはん」



戦国時代
おにぎりは戦うお侍の大切な栄養源だった

そんな昔からあるなんてびっくり!

おにぎりのすごいパワー



あたまのエネルギー

ごはんの炭水化物はお勉強をがんばる脳の大切なエネルギー源になるよ!

元気が長持ち

ごはんはゆっくり消化されるから、朝おにぎりを食べるとお昼までずっと元気!



海のビタミン

おにぎりにまく海苔にはおなかの掃除や元気を守る栄養がいっぱい詰まっているよ!

おにぎりってすごいんだね!



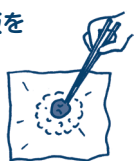
おいしいおにぎりの握り方

①じゅんぴ



せっけんで手を洗い、お茶碗に入れたご飯とラップと塩を用意する!

②ラップにご飯をのせて、具材をいれる



ご飯にひとつまみ塩をふりかけ、鮭や梅干しなど、好きな具材を入れる!

③ふんわり



空気を入れるようにふんわりとラップで包んでにぎる!

④のりをまく



最後にのりをまいて完成!



おにぎり3兄弟のワンポイントアドバイス ごはんは熱いのでおうちの人と一緒に。ラップを使うとかんたんgood!

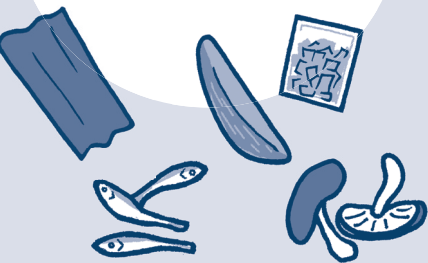
みんなの
おにぎりgoodを
投稿しよう!

パルシステムは、お米の消費量拡大や産地応援を目指す取り組みをしています。
みんなの投稿で子ども食堂にお米を寄付するアクションを実施中!
ぜひ、二次元コードから投稿してね!



食ナビ Kids 実験教室

クッキング編



発行 / 2026年7月20日

今月のテーマ

「だし」って何だろう？

みそ汁や煮物を作るときにかかせない「だし」。料理の味のベースになるものです。「だし」とは何か、どうやって作るのか、調べてみよう！

みそ汁っておいしいなあ～



おいしさのひみつは「だし」にあるんじゃないよ



「だし」ってなに？



だしとは、魚や肉、野菜などを煮出して作る料理のベース。食べたときに「おいしい」と感じるうまみになるんじゃないよ。うまみは、和食がユネスコ無形文化遺産（※）として評価されたポイントのひとつでもあるんじゃないよ。



和食のだしの主な材料

こんぶ	かつおぶし	にぼし	乾しいたけ
主なうまみ成分：グルタミン酸	主なうまみ成分：イノシン酸	主なうまみ成分：イノシン酸	主なうまみ成分：グアニル酸
 海藻のこんぶを乾燥させたもの。水につけておいてから使う。	 魚のカツオを燻製にし、乾燥させたもの。うすくけずって使う。	 主に魚のイワシを乾燥させたもの。頭と内臓を取り、水につけておいてから使う。	 しいたけを乾燥させたもの。水につけておいてから使う。
合う料理 ・みそ汁 ・おすいもの ・おでん ・しゃぶしゃぶなど	合う料理 ・みそ汁 ・おすいもの ・だし巻き卵 ・めんつゆなど	合う料理 ・みそ汁 ・煮物 ・めんつゆ ・ラーメンなど	合う料理 ・煮物 ・たきこみごはん ・みそ汁 ・茶わん蒸しなど



「グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸」は、うまみの三大成分といわれている。ひとつだけでなく組み合わせると、よりおいしくなるんじゃないよ。だしは、和食だけでなく、中華料理や西洋料理でも使っているんじゃないよ。



※ユネスコ無形文化遺産：芸能、伝統工芸、祭り、食文化など、形のない伝統文化を引き継ぐもの

4つのだしを作ってみよう！



水だしを作って違いを調べてみよう

用意するもの

- 容器（びんやタッパー）・・・4つ
- 水・・・200ml×4

- こんぶ・・・4g
- かつおぶし（パックのもの）・・・6g
- にぼし・・・10g
- 乾しいたけ（スライス）・・・4g

作り方

① こんぶは、水を絞ったペーパーでふく。にぼしは、頭と内臓をとる。容器はきれいにあらう。



③ 容器にふたをして、冷蔵庫に入れる。8時間おいたらできあがり。
★保存は冷蔵庫で2～3日。加熱して使いましょう。



② 4つの容器に、水を200mlずつ入れ、こんぶ、にぼし、かつおぶし、乾しいたけに分けて入れる。



どんな「だし」ができた？色、におい、味などをくらべてみよう！



だしはひとつでも、混ぜてもOK！火を使うときは大人といっしょに。



だしの具材も食べられるよ

おいしいね



違いを調べたあとはみそ汁を作ろう！

- 作った「だし」を具材ごと鍋に入れる。こんぶは出して、汁だけ入れる。（出したこんぶは小さく切る。ぬるぬるしているので気をつけて）。
- 鍋を火にかけ、好きな具材を入れる（①で切ったこんぶも、ここで入れる）。フツフツしてきたら火を止め、みそを大さじ1を入れてとくす。もう一度火をつけ、フツフツする直前で火を止めてできあがり。

感想を送るとプレゼントが当たるよ！

今月の『食べものナビゲーター』は、いかがでしたか？夏休み中の子どもたちが楽しめるよう、わかりやすい内容にしています。ぜひ、ご感想をお聞かせください。抽選で100名様に「こんせんくんノート」をプレゼントいたします！

しめきり：8月31日（月）

プレゼントは9月中旬ごろ、パルシステムの商品と一緒にお届け予定です。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

自由研究にもおすすめ！

ご感想はこちらから



感想まってるよ～



YouTubeで「食べものナビゲーター」の動画を公開中。ぜひご覧ください！

食べものナビゲーター★動画紹介★

