



一輪車で運ぶ仕事を
がんばってお手伝い
したよ。



(親子部門①・②)

2-6

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 荒川小学校

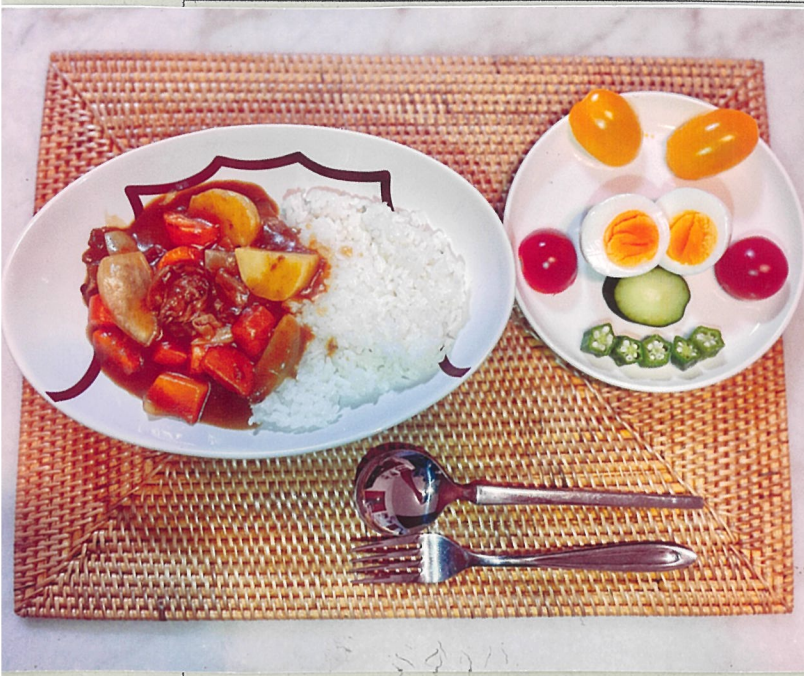
名前(こども) 榮 詩

学年等 2 歳児・年

名前(おとな) 榮 香織

ゆいに入前ト
玉ねぎを切
します。

オクラに花がさきうれしかった
白くせん水やいいた



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましよう

朝から元気いっはハッピーラビットカレー

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- お米(3合) ◦牛乳
- じゃがいも3つ 玉ねぎ2つ きゅうり1本 おもろし(おじいちゃんちで収穫)
- ミニトマト (6個) ◦ブルーベリー (20粒) ◦あいか (1玉) ◦オクラ (4本)
- ヨーグルト
- レモンジュース
- 牛肉

たくさん木に
おももがお木
のでまいたの
から川原にや
ていきます。



ミニトマトが
大きく上へ伸びる
ように支柱を
たてている様子



スイカの皮が
どんどん大き
なる様子をみたよ



作り方

- お米を洗って炊飯器で炊いた。
- じゃがいもにんにく玉ねぎを切っていためる。牛肉も切っていためる。
- カレーの野菜と牛肉をなべに水を入れてよくこむ。ルーを入れる。
- サラダの野菜を洗い切る。
- ゆで卵をゆで。カウをむく。
- サラダとゆで卵をお皿に乗しく見えるように盛りつける。
- 果物を洗いお皿にもりつける。
- ヨーグルトを入れてその上にブルーベリーを盛りつける。
- スイカを切る。
- すももを洗い皿にのせる。
- ご飯をよそいカレーをかける。
- しそジュース、牛乳を入れる。

工夫したところ(セールスポイント)

- 夏野菜、果物を多く使い夏バテ予防に。
- 野菜をていねいに洗い切、てかわいくサギに見えるように工夫した。
- かざりつけもりつけを考えたおいしく見えるように。朝からテンションが上がり元気が出るようになった。

子どもが手伝ったところ

- 収穫(すもも、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、きゅうり、オクラ、すいか) 野菜、果物を洗う、切る。
- ゆで卵をゆでる、カウをむく。ごはんをたく。
- もりつけ、かざりつけ

地産地消に工夫した点

家庭菜園で作ったミニトマト、すいか、オクラ、おじいちゃんちでとれたじゃがいも、玉ねぎ、すもも、おばあちゃんが作ったしそジュース、自宅のブルーベリーをかねないよう水やりをして育てている。自分たちで育て作ったものを使うようにして、旬のものをおいしく食べれるように工夫している。

調理時間

60 分

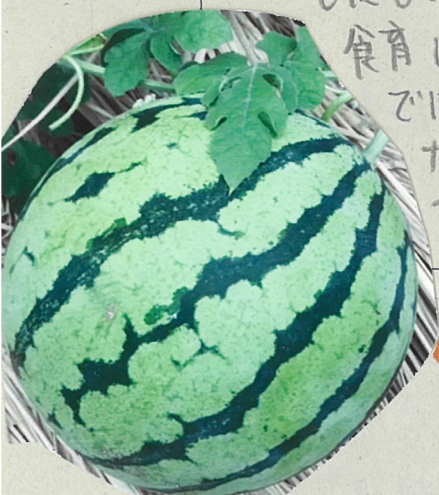
感想(おとな)

子供自分ができメニューを考えて作りました。水やり、お世話から子供も一歩者にして野菜や果物を子供が収穫し調理したものを口に運ぶことで食育にもつながると我が家では大切にしています。カレーは大好きなので朝から元気に1日をすごす力が出たと思います。

かんそう(こども)

うさぎをかっているのもりつけのサラダをかawaiiうさぎにするのを考えた。ごはんをたいたり、カレーは作ったことがあるので上手できたと思う。家族みんながおいしいと言ってくれたのでうれしかった。また作りたい。

スイカ丸ごと切れるのが
楽しかった



トマトときゅうり
きれいに洗ったよ

