

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 白浜小学校

名 前 (こども) 生越 圭悟

学 年 等 3 歳児・年

名 前 (おとな) 生越 友章

写 真



名前を付けてみよう

※名前はこどもがつけましょう

朝から元気ピカピカの太陽パワー

(材 料)

使った量も分かれば書いてみましょう。

◎白ナスのステーキ
白ナス 1/3個
米油 適量
めんつゆ 適量

◎甘酒入り太陽オムレツ
卵 2個、甘酒 大さじ1
ミニトマト 4個、ケチャップ 適量
ピーマン 1個

◎オクラと納豆
オクラ 1本
納豆 半パック

◎麴たっぷりのお味噌汁
お味噌 大さじ1、豆腐 1/4丁
玉ねぎ 1/8個、わかめ 適量
きくらげ 19g、鰹節 1袋、水 300mL

◎きゅうりとちりめんの酢の物
きゅうり 1/3本、ちりめん 1つまみ
酢 小さじ1、砂糖 小さじ1/2

◎いかなごのくぎ煮と鯛のおにぎり
いかなごのくぎ煮 20g
鯛 1切れ、大葉 2枚
ごはん 0.5合

◎フルーツ
網干メロン 1/4個

作り方

- ◎白ナスのステーキ
アケ抜きし、切れ目を入れた白ナスを
焦げ目がつくまで両面を焼き、めんつゆ
で味を付ける。
- ◎甘酒入り太陽オムレツ
ポーマン、ミニトマトを切り、玉子に混ぜ
て甘酒を加えて焼く。
- ◎麴たっぷりのお味噌汁
鰹節で出汁をとり、切った玉ねぎと
わかめ、きくらげ、豆腐を入れてお味噌
で仕上げる。
- ◎いかなごのくぎ煮と鯛のおにぎり
炊いたご飯にいかなごのくぎ煮を
混ぜておにぎりにする。
鯛の切り身を焼き、おにぎりにのせる。
大葉で軽く包む。
- ◎オクラと納豆
茹でたオクラを輪切りにして、納豆と
混ぜる。
- ◎きゅうりとちりめんの酢の物
輪切りにしたきゅうりとちりめんを
混ぜ、酢と砂糖で味付ける。
- ◎フルーツ
網干メロンの種を取り、角切りに
する。

工夫したところ (セールスポイント)

オムレツは見た目を太陽の形にして朝から元
気な気持ちになるようにしました。甘酒を使用して
やさしい甘さになり、栄養豊富で腸内環境の
改善や疲労回復効果があります。
白ナスやミニトマトなど夏野菜を全体的に使い
夏バテ防止朝ごはんにしました。
オクラと納豆のねばねば成分はたんぱく質の
吸収を助け、胃腸の保護効果があります。
いかなご、ちりめん、鯛と様々な魚を使い、
良質なたんぱく質とカルシウムを摂取できます。

子どもが手伝ったところ

食材選び、メニュー決め、食材のカット
お味噌汁の仕上げ、おにぎり作り
盛り付け

地産地消に工夫した点

姫路市白浜町 小松屋で購入
お味噌、甘酒
産地直送 フルーツポで購入
白ナス、ミニトマト、オクラ、わかめ
旬彩蔵で購入
網干メロン、ポーマン、大葉、きくらげ、豆腐、玉ねぎ
きゅうり、いかなごのくぎ煮
その他スーパーで兵庫県産を購入
鯛、ちりめん、卵

住み明
びん町
りく野
いり
た。た
な
ての
創
業
者
の
業

調理時間

35分

感想 (おとな)

暑い夏を乗り切るための元気が出る朝ごはんをテーマに
メニュー決めから食材選びを息子が率先して頑張っ
ていました。栄養成分や効果、調理方法など真剣な
顔で調べる姿はたくましく思いました。
初めて息子と一緒に楽しく料理が出来て、バツ
元気になる、食べて元気、見て元気な朝ごはんが
作れたと思います。
これからもバツと体が元気に健康になれる食事を
家族で考えていきたいと思っています。

かんそう (こども)

おみそを初めてといて、どんどん
良いにおいが広がってくるのが、
楽しかった。見て元気、食べても
元気な朝ごはんを食べて
1日元気にすごせました。
甘酒入りのオムレツは砂糖を入れているのに甘くてとてもおいしかった。