

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 釜戸 庭小学校 名前(こども) 青木 優磨

学年等 2 歳児・年 名前(おとな) 青木 佳子

写真



名前を付けてみよう ※右側はこどもが考えた名前

ビタミンたっぷり元気もりもり朝ごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

おにぎり	スープ	ゴーヤの おひたし	納豆オムレツ
米(姫路産)	玉ねぎ(淡路産)	ゴーヤ(家庭菜園)	卵(兵庫産)
青じょう(家庭菜園)	人参(家庭)	玉ねぎ(淡路産)	納豆
梅干	ミトマ(菜園)	カツオブシ	スライスチーズ
ちりめんじゃこ(兵庫産)	オクラ	だしじょうゆ	
味付のり(淡路産)	しいたけ	ミトマ(家庭菜園)	パインゼリー
	しょうが		パイン缶
	どりがらスープの素		ゼラチン
	塩こしょう		砂糖

<p>作り方</p> <p>おにぎり</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 青じそを塩むしし30分置く ② ①の青じそと梅干をこまかく切る ③ ちりめんじこに②をご飯にまぜ捲る <p>納豆オムレツ</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 卵、納豆をよくまぜ、フライパンで焼く 	<p>工夫したところ(セールスポイント)</p> <p>さっぱりした口味付で、あつい日の朝月でもしつかり食べられるようにしました。</p>
<p>スープ</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 野菜を適当な大きさに切る。 ② 水を入れた鍋に①を入れ煮る ③ とりがらスープを入れ、味を整える 	<p>子どもが手伝ったところ お母さんにおろわて自分でせけんぶき作りました。むいあがしいところはすこしてつだってました。</p>
<p>ゴーヤのおひたし</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎはスライスし、水にさらす ② ゴーヤはスライスし、後、塩むしし、しばらく置く ③ ①と②をよく絞リ、かつおぶし、だしじょうゆで あえる。 	<p>地産地消に工夫した点</p> <p>普段から地元のものを使うように気をつけています。夏は子どもと一緒にいろいろな野菜を育て、それを使うようにしました。</p>
<p>パイゼリー</p> <ol style="list-style-type: none"> ① パイ生地切り、ゼラチンを入れ液を入れる 	<p>調理時間 40分</p>
<p>感想(おとな)</p> <p>普段は、朝は忙しくゆくりと朝食の準備ができないので、今回子どもと一緒に栄養のこじ地産地消のことを考えて、料理を作ることができ楽しかったです。</p>	<p>かんそう(こども)</p> <p>なつめつくとれで海しがたてし、しんに糸内豆オムレツがたてし、かつおぶしで焼く、とろろを白くし、かつおぶし、とろろ、お母さんがあがえす、かぞくにもたててあつて</p>

うれしかったです。