

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 安室東幼稚園

名前(こども) 井藤 逢央

学年等 5 歳児・年

名前(おとな) 井藤 友佳里



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけよう

げんきバナナおしあさごはん

(材料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

〈フルーツサラダ〉

・好きな果物(今回は バナナ すいか
キウイ もも ぶどう
みかん)

・生クリーム 100ml

・ヨーグルト 400g

・砂糖 20g

〈枝豆・コーン・マヨネーズ〉

・食パン
・枝豆
・コーン
・マヨネーズ

〈添え野菜〉

・うずらの卵
・トマト
・レタス
・コーン

作り方

<フルーツサラダ>

1. 前日にヨーグルトを水切りしておく
2. 果物を好きな大きさにカットする
3. 生クリームと砂糖を泡立て器でツノが立つまで泡立てる。
4. 水切りしたヨーグルトと泡立てた生クリームをほぐして混ぜあわせる。
5. 器にカット果物をのせ、上にクリームをのせブルーベリーをのせてできあがり

<枝豆コーンマヨトースト>

1. 食パンにマーガリンをぬる。
2. 枝豆とコーンをのせマヨネーズをかける
3. 4分トーストしてできあがり
4. お皿にサラダとトーストを盛りつけてできあがり

<フルーツジュース>

あまったカットフルーツとバナナと牛乳をブレンダーでまぜてできあがり

工夫したところ(セールスポイント)

緑と黄と赤の栄養バランスを考えた、にべやういメニューになるようにしました。

子どもが手伝ったところ

- ・果物を切る・生クリームを泡立てる・
- ・パンの上に具材をのせる
- ・サラダを盛りつける
- ・フルーツサラダも盛りつける。

地産地消に工夫した点

- ★スーパーに売っている野菜の産地を見て、姫路や、兵庫県のものを選びました。
- ★トマト、枝豆は おじいちゃんからもらいました。

調理時間

30 分

感想(おとな)

あらかじめどんな朝食にしたいか絵を書いたり、考えたりしていたのでとても手際よくできていたように思います。

兄弟でそれぞれ違うトーストを作ったので互いにシェアして色々な味のトーストを食べることができ、それもまた楽しかったです。

かんそう(こども)

パンの上に具材を乗せすぎてしまっ、どれぐらいの量を乗せたらいいか考えるのが難しかったです。自分で考えた朝ごはんを本当にちゃんと作れるのかドキドキしたけど楽しかったです。思った通りにできて嬉しかったです。おいしかったです。