

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 網干小学校

名 前 (こども) 名田 萌乃

学 年 等 3 歳児・年

名 前 (おとな) 名田 絵美

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

火田やさしいたっぷり朝ごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

【クロワッサンサンドイッチ】【ゴーヤの含えもの】

全粒粉クロワッサン
スライスチーズ … 1枚
ハム … 2枚
マヨネーズ … 少々
きゅうり … 3枚
(親せき火田)

ゴーヤ … 1本
(おじ火田)
ツナ缶 … 1缶
めんつゆ … 大さじ1
ごま油 … 大さじ1
塩 … 少々
白ごま … 少々

【たまごスープ】

たまご … 1こ
(夢前農園の夢美人)
コンソメキューブ … 1こ
マカロニ … 10g
水 … 500cc

【サラダ】

レタス > 大きめ
パプリカ
(家庭菜園)

【デザート】

すいか
(親せき火田)

【デザート】

ぶどう
(祖父家庭菜園)

作り方

【クロワッサンサンドイッチ】

クロワッサンにセクレメを入れ具材を挟む

【ゴーヤの合えもの】

1. 半分(たて)にセリ、スプーンで中わたをとる
2. 包丁でうすく切る
3. 塩もみをして10分ほどおく
4. たっぷりのお湯でゆでて苦味をとる
5. ギルにあげて水分をとる
6. ボールに調味料を合わせ、ゴーヤ、ツナを加えてまぜる
7. 器に盛りつけ白ごまをふる

【たまごスープ】

1. お湯をわかしてマカロニをゆでる
2. コンソメキューブを入れこがす
3. 溶きたまごを穴あきおたまを使って加える



工夫したところ(セールスポイント)

採れたこの旬の果物や野菜を使って
朝に簡単に作れるごはんにしました

子どもが手伝ったところ

計量

ゴーヤの中わたとり、塩もみ
スープのときたまご

盛りつけ

地産地消に工夫した点

ぶどう(祖父家庭菜園)

パプリカ(家庭菜園)

ゴーヤ(おじ畑)

すいか、きゅうり(親せき畑)

卵(夢前農園)

調理時間

35 分

感想(おとな)

野菜や果物、品数が多い朝ごはんは
子供も喜び、朝から元気が出ていいなと
思いました



かんそう(こども)

ゴーヤのしおもみをして、
ゴーヤがにがしいなわたしも
すこしたべれました。
あなのあいとおたまを使う
と、ふわあたまごが
んたんんにできました。

