

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 香呂小学校

名 前 (こども) 藤尾千花

学 年 等 4 歳児・年

名 前 (おとな) 藤尾貴洋

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

バランスが良く、自産自消費朝食

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

おにぎりに
・ごはん
・ゆかり
・天かす
・ねぎ

そうめん
・オクラ
・なっとう
・大葉
・コーン

ヨーグルト
・バナナ
・青汁

サラダ
・トマト
・キュウリ
・玉ねぎ
・豚肉

玉子やき
・玉子
・のり

しそジュース
・しそ
・たんぽこ

※は家でとれた物

作り方

おにぎり

具材を入れてにぎる。

サラダ

- ・玉ねぎをスライスして、水にさらす。
- ・トマト、キュウリを切る。
- ・野菜の上にとり肉の甘酢をそえる。

そうめん

- ・オクラをゆでて、切る。
- ・大葉を天ぷらにする。
- ・そうめんをゆでる
- ・そうめんの上にオクラ、大葉、コーン、なっとうをそえる。

玉子焼き

のりをはきみながら、たまごをやく。

ヨーグルト

ヨーグルトに青汁をふりかけ、バナナをそえる。

しそジュース

たんぽぽとしそジュースをませる。

工夫したところ(セールスポイント)

なるべく家でとれた物をしようし、栄養バランスを考えながら作りました。

子どもが手伝ったところ

- ・サラダの玉ねぎをスライスをする所
- ・そうめんのオクラをゆでて切ると、大葉を天ぷらにして、そうめんをゆでた。
- ・たまごをやく
- ・しそジュース

地産地消に工夫した点

家の畑でとれた野菜をできるだけ使うようにした。

調理時間

30 分くらい

感想(おとな)

多くの野菜を取り入れる工夫をよく考えてくれた。

おいしい元気になる朝ごはんが出来た。

かんそう(こども)

- ・サラダで玉ねぎをスライスしている時とても目がいたくて、しんどかった。
- ・思ったより、そうめんになっとうは、あわなかった。
- ・りょう理の大へんさが分かった。