

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 八幡小学校

名 前 (こども) しおき いちか

学 年 等 4年 歳児・年 ⑦

名 前 (おとな) 塩崎美乃里

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

火田の野菜たっぷり海の魚フライ

(材 料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

たまご	1こ	トマト	1こ
ねぎ	おこのみ	キャベツ	おこのみ
白ごはん	おこのみ	たらたらソース	おこのみ
ひじきふりかけ	おこのみ	あじフライ	4ひき
みそ	おこのみ	しそジュース	おこのみ
ねぎ	おこのみ		
とうふ	おこのみ		
かんそうわかめ	おこのみ		
あじほし×ロコ	2こ		

作り方 <u>ふわふわたまご</u> たまごに味をつけておわんに 入れてチンします。 その上にねぎをかければかんせい いです。	工夫したところ(セールスポイント) キャベツなどをのせて色とり どりにみせた。 ・おばあちゃんが作ってくれた しそジュースを使った。 ・夏にできるあほし×ロンを使った。
<u>ひじきごはん</u> 白ごはんにひじきふりかけをかけ、 ごまをかければかんせいです。 <u>おみそしる</u> みそ、とうふ、ねぎ、かんそうわかめ を入れればかんせいです。	子どもが手伝ったところ ・魚をさばいた ・みそしるを作った ・あほし×ロンを切った ・しそジュースを作った ・たまごを作った
<u>×ロン</u> あほし×ロンを切って、お皿にも りつければかんせいです。 <u>あじフライ</u> お皿にキャベツ、トマト、あじフライ、 たるたるソースを盛りつけたらかんせ いです。	地産地消に工夫した点 ・おばあちゃん(の)火田で作ってい るトマト、ねぎ、おおばあ、あほ し×ロンを使った。
<u>しそジュース</u> しそジュースのほんえきを入れて、 をおこのみの量で入れたらかんせい です。	調理時間 20～30 分
感想(おとな) 最近特に料理に興味を持ち 美味しく、見た目も彩りが良く、家族に 振る舞ってくれます。祖父・祖母の畑の お世話も年中で食に詳しくなっています。 そんな子が今年久しぶりに釣りを 楽しみ、釣った魚を処理し、ひらいて 調理するまでも体験しました。家族皆、 いつも以上に味わい美味しくいただきました。	かんそう(こども) 海でつった魚をりょうりできて、 命が大事ということがより分か ったし、初めて魚をさばいて、 いろんなことにびっくりしまし た。