

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

～作ってみよう 朝ごはん～

学 校 名 姫路市立豊富小中学校

名 前 青田彩葉

学 年 6 年

写 真



名前を付けてみよう

私の貧血改善朝ご飯

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

・白米 1合
・大葉 6枚
・納豆 1パック
・ひじき 10g
・にんじん 1/2本
・油揚げ 2枚
・じゃこ 10g
・梅干し 2個
・小松菜 1束
・のり 2枚

・とうふ 1丁
・ほうれん草 2束
・鰹節 1パック
・鶏むね肉 100g
・玉ねぎ 半玉
・片栗粉 5g
・卵 2個
・あおさのり 5g

・わかめ 5g
・かぼちゃ 1/4個
・なすび 1本
・味噌 30g
・スイカ 1切れ
・ぶとう 2粒
・キウイ 1/4個
・バナナ 1/4本

作り方

○ほうれん草のおひたし

- ①ほうれん草をゆでる
- ②ほうれん草を切って盛り付ける

○とりむねにくのつくね

- ①みじん切りにした玉ねぎと鶏胸肉、片栗粉を入れてこねる
- ②焼く

○梅干しとじゃこ、小松菜のおにぎり

- ①梅干しと下茹した小松菜を小さく切り、ごま油で炒める
- ②ご飯と梅干し、じゃこ、小松菜を混ぜてにぎる

○大葉と納豆のおにぎり

- ①大葉をちいさくちぎる
- ②ご飯と納豆、大葉を混ぜてにぎる

○ひじきのおにぎり

- ①前日に作ったひじきをご飯に混ぜてにぎる

○夏野菜のお味噌汁

- ①かぼちゃ、なすび、玉ねぎをゆでる
- ③豚肉、油揚げを入れる
- ④味噌を入れる

○あおさの卵焼き

- ①卵とあおさを混ぜる
- ②焼いて、盛り付ける

○フルーツ

- ①フルーツを切って盛り付ける

完成

工夫したところ(セールスポイント)

・夏バテ予防のために夏野菜をたくさん入れたお味噌汁にしました。

・私は貧血なので、ほうれん草やひじき、小松菜、あおさをいれることで鉄分をとれるようにしました。

・また、鉄分を吸収しやすい鶏むね肉を使うためにつくねを作りました。

・じゃこ、小松菜を入れることでふだんはあまり取れないカルシウムがとれるようにしました。

・デザートにキウイを取り入れることで鉄分の吸収を助けられるようにしました。

地産地消に工夫した点

・野菜やお米、味噌はおばあちゃんの家で取れたものを使用しました。

・果物もおばあちゃんが作ったものを多く取り入れるようにしました。

感想

短い時間で作れるようにメニューを工夫しました。特にお米が好きなので、食べやすいおにぎりに具材を混ぜてすぐに食べられるようにしました。

私は貧血なので普段から鉄分をとるように気をつけていますが、今回レシピを調べて、どんなものに鉄分が多くふくまれているのかよく分かりました。一緒に食べるとより鉄分の吸収がよくなるものもあることが分かりました。カルシウムやビタミンも大切だとわかったので、鉄分以外の栄養もたくさんとれるメニューにできて良かったです。

調理時間

40

分