

(親子部門①・②)



～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 あけがれ小学校 名前(子ども) はら田さん

学年等 2 歳児・年 名前(おとな) 原田リエ



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

夏バテばないえいようまんこあさごはん

(材料) 使った量も分かれれば書いてみましょう。

- 野菜たっぷりそぼろごはん。
豚ひき肉、にんじん(実栗産)、玉ねぎ(祖父畑)、
ピーマン(祖父畑)、たまご(ごとうさくら)、かぼちゃ、
かんこん、オクラ(祖父畑)、ひじき、米(姫路産)
(七トカリ)
- きゅうり、トマトの塩こんぶあえ
ミニトマト(祖父畑)、きゅうり(祖父畑)、塩こんぶ、
ごま油。
- すいか、小玉すいか(祖父畑)。
- とうもろこし(夢前町)
- ゴーヤのつくTに、ゴーヤ(夢前町)
しょう油、みりん、砂糖、かつおぶし、ゴマ
- みそ汁
片ロいわし(瀬戸内海産)、昆布、
なすび(祖父畑)、じゃがいも(祖父畑)
長ねぎ(実栗産)、みそ(もち大豆みそ 佐用産)
- ヨーグルト
フルンヨーグルト(波路)、キウイ、バナナ、はちみつ。



作り方

- 野菜たっぷりそぼろごはん
玄米精米後、土鍋に米を浸水し、米を炊く。
10分おろす。卵を熱したフライパンでいりたまごを作る。
豚ひき肉をいため、みじん切りにしたにんじん、
玉ねぎ、ピーマンを入れいため、水で溶いたひじきを
しょうゆ(大2)、みりん(大1)、砂糖少々を入れる。
入れる。かくし味に みそ少々を入れる。
いりたまごを混ぜて、ごはんの上に盛る。
・オクラをゆがく。・れんこん、かぼちゃを素揚げする。
- きゅうり、トマトの塩こんぶあえ。
きゅうりを斜め切り、トマトを半分に切る。
ごま油をまわし入れ、塩こんぶであえる。
- とうもろこしをゆがく。
- みそ汁。
片口いわし、昆布でだしを取る。
長ねぎ、じゃがいも、なすびを入れ、あくを取る。
火を取めて みそを入れる。
- ゴーヤのつくだに (作りおきしていたもの)
ゴーヤを縦半分に切り、中をくりぬく。薄切りにして
水にさらしておく。ゴーヤをザルで水切りして、
鍋にゴーヤ、しょうゆ、みりん、砂糖を入れじっくり
たく。かつおだし、いりごまを加えて混ぜる。
- ヨーグルト。
プレーンヨーグルトの中に小さく切ったバナナ、キウイを
はちみつを加える。

感想(おとな)

普段から料理のお手伝いをよくしてくれ、
味見もしてくれて、何が足りないか、アドバイス
してくれ。料理を通して親子の
いいコミュニケーションがとれていると思います。
次は○○けい!!と料理を手伝ってくれる
たび、次の課題をみつめています。
作ったものを家族に食べてもらい、おいしいと
言ってもらえるのも嬉しくて、家族みんなが
笑顔でごはんを食われることが、私も
すごく嬉しいです。

工夫したところ(セールスポイント)

- ごはんと一緒にたくさん野菜をとれるメニューに
したって、使用する野菜は本人が考えました。
- 普段からそぼろごはんを作ってくれ、
味見をして調味料を調整し、おいしくできる
配分を見つけてくれました。かくし味にみそを
入れたらどう?と提案してくれて、みそを入れると
ごはんがずっとういしい口味にできあがりました。
- 自分からすすんで、楽しく米料理ができました。

子どもが手伝ったところ

- 野菜をみじん切りにするのは難しいので、ある程度子どもが
切ったものを、母がみじん切りに手伝った以外は
子どもがしました。火を使うときはそばで見て、
・買いものから一緒にしました。いしました。

地産地消に工夫した点

- 祖父の畑で野菜を収穫し、収穫した
野菜を使いました。
- 普段から、スーパーの地元野菜コーナーで
野菜を購入しています。
生産者さんの名前が記載されているものもあり、
安心して頂けて感謝していつも頂いています。

調理時間

40 分

かんそう(こども)

わたしは、そぼろごはんを
たくさん食べてあげ
るのがたのしかったです。
これは、わたしのとくい
りょうりです、おいしいか
おいしい見ためでもおいしいま
した。