

2年

野菜の切り方は教科書を見ながら、上手に作りました。

ハンバーグのたね作りが楽しかった。たまねぎを切る方法が、サイコロみたいになることを知ったので、後々自分の生活にいかしたいと思った。

味つけの際、砂糖や塩等には入れる順番があると知った。



保護者：鮭のフライの衣に粉チーズを入れたり、タルタルソースのたまねぎを氷水にさらしたり、色々と工夫できていました。

保護者：数日前から「秋の食材」を何にするか、どう料理するか父親と楽しそうに話していました。なしやさつまいもなどの旬の食材を選び、当日の朝は、自分で彩りよく、上手に詰めていました。

アイデアメニューあれこれ



たこめしの材料
米、たこ 枝豆、
しょうが、ねぎ



雑穀米入りごはん

かぼちゃとブ
ロッコリーの
サラダ

鮭大根

1 献立名と材料 友だちの意見を聞いて、さらにより弁当にしよう。
使用した旬の食材には色を付けよう。

	主食(ご飯、パン、麺)	主菜(肉、魚、卵、大豆)	副菜(野菜、きのこ等)
献立名	まごはん	たこめしのしょうが焼き ゆでたまご	かぼちゃとブロッコリーの サラダ
主な材料	米	たこ、しょうが、 たまご	かぼちゃ、ブロッコリー、 人参、りんご

2 完成図(写真または色鉛筆で)

前日からお弁当作りをしたので、あらためて大変さを感じました。どれぐらいの量でお弁当がいっぱいになるのか考えるのも大変でした。

ほうれん草のおひたし、ブロッコリーの和え物、筑前煮を作りました。筑前煮は具材の皮をむいたり、切ったりととても大変でした。けれどその分、とてもおいしい料理を作ることができてうれしかったです。

3年

またお弁当を作る機会があれば、お肉の量をもっと多くして、お弁当で自分や弟の成長をサポートしていきたいです。



2 献立名と材料 自分で考えた後、友だちの意見を聞いてさらにより弁当にしよう。

	主食	主菜	副菜
献立名	ごはん	鶏肉の唐揚げ 卵のオムレツ	トマト、ブロッコリー、 人参、りんご
主な材料	白米	鶏肉、卵	ブロッコリー、人参、 りんご、トマト

3 完成図(写真または色鉛筆で)

鶏肉を切って、たれを作り、前日から漬けました。当日は卵を割って調味料を入れ、泡だて器で混ぜました。また、健康に気をつけてほしいので、小松菜を入れました。母が梅干しをのせてくれたので、今回のガンバルポイントである、いろどりをよくすることができました。



時間がかかるものは前日から準備した。だし巻き卵と鮭を同時に焼いていたら、だし巻き卵に気をとられて鮭がぼろぼろになってしまった。同時に調理することの難しさを知り、それを毎日当たり前のようにしているお母さんをすごいと思った。おいしいごはんが食べられることに感謝して過ごしたい。



保護者：卵がふわふわのパンにとってもよく合っていて、おいしかったよ。緑の野菜(夏はきゅうり、秋冬はブロッコリー)などを入れると、いろどりがよくなると思うよ。

保護者：作ってくれたお弁当をお昼に食べる時には「どんな風にできているかな?」とワクワクしながら食べられました。もちろんおいしくて、あったかい気持ちになりました。



保護者のみなさま、生徒のマイ・ランチ作りを見守ってくださり、どうもありがとうございました。

