


「私の家庭の食事」

旭小学校 5年 皆木 千佳

8月4日(火)朝食

ごはん立

- ・ごはん
- ・ちりめんじゃこ
- ・みそ汁
- ・納豆



材料

- ・白米
- ・ちりめんじゃこ
- ・とうふ
- ・わかめ
- ・みそ
- ・かつおだし
- ・納豆

- おもにエネルギーとなる食品
- おもに体を作るものとなる食品
- おもに体の調子を整えるものとなる食品

作り方 調理時間 15分

- ・かんそうわかめを水でもどす。
- ・もやしを水であらう。
- ・とうふを切る。
- ・なべに水ととうふともやしを入れて火を通す。
- ・ふとうしてきたら、火を弱火にしてかつおだしを入れ、3分にする。
- ・3分になったら、みそをとかして、わかめを入れる。
- ・たまたまのご飯にちりめんじゃこをかける。

家族の感想

みそ汁はいつもどおりバッチリでした。
卵焼きなど、たんぱく質のおかずも作ってみるといいですね。


ふり返り

一年生の時から作っているのかんたんでした。
もう少し体の調子を整えるものとなる食品を入れたいです。

8月8日(金)昼食

ごはん立

- ・ごはん
- ・にくじゃが
- ・とうもろこし



材料

- ・白米
- ・とうもろこし
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・かつおだし
- ・水
- ・しょうゆ
- ・油

- おもにエネルギーとなる食品
- おもに体を作るものとなる食品
- おもに体の調子を整えるものとなる食品

作り方 調理時間 30分

- ・たまねぎとにんじん、じゃがいもをきる。
- ・なべに油をしい、お肉をいためる。
- ・お肉をいたまったらじゃがいも、にんじんを入れていためる。
- ・いたまったらたまねぎを入れていためる。
- ・水、しょうゆ、しょうゆを入れる。
- ・火を通す。
- ＜とうもろこし＞
- ・お皿にかわごと、とうもろこしを入れて、500Wで4分20秒レンジで温める。
- ・かわをきる。

家族の感想

材料の大きさをなるべく揃えると食べやすく見た目もきれいにできるよ。お肉も美味しく、食卓のたにももうと食卓に合う肉じゃがは、とり肉でも、豚肉や牛肉を使うとおいしいです。

ふり返り

たまねぎが少し大きくなりすぎてたけこ、おいしくできたのでよかった。

私が、栄養バランスをととのえて作った食事です。