

旭小日記

R3.9.14

まごはやさしい献立

食育マスターの委嘱をされた6年生の子どもたち。食について学んだことを実践し、食事作りに挑戦しました。「まごはやさしい」献立の献立。家族にも大好評だったようです。

組の食育マイスター宣言

今、すでに、健康のため、家族のために食事で気を付けていることや取り組んでいることがあったら書いてみよう。

朝食をしっかりと食べる。

宣言内容

「まごおやさしい」ごはん立てを考える

「食のこんなことをさらに知りたい」「家族のためにこんな食事を作りたい」「家族の健康のためにこんなことを提案したい」など、宣言を考えてみよう。



食育マイスターとしての足あと

月日	献立やお手伝いの内容	自分の感想	家族から
7/25	「まごおやさしい」ハス夕を作った(しめじ、ごま、大葉、じゃこ、玉ねぎ、しょうゆ)	和風でおいしかった	いつも作らないメニューにもチャレンジすることかできてよかったです。
8/1	「まごおやさしい」チーズいためを作った(あつあげ、ごま、のり、玉ねぎ、ツナ、しめじ、じゃこ)	チーズがおいしかった	お肉を使わずでもコリとボリュームがあり家族にも好評でした。
8/7	「まごおやさしい」いためを作った(しめじ、ごま、みじんこ、にんじん、小松菜、しょうゆ、えのき、めんつゆ)	ごんにかくがおいしかった	冷凍してお兄ちゃんのお弁当のおかずにもなるね。たまごといしてもおいしそう

(ふり返りを書きましょう)

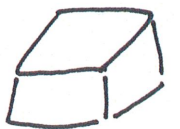
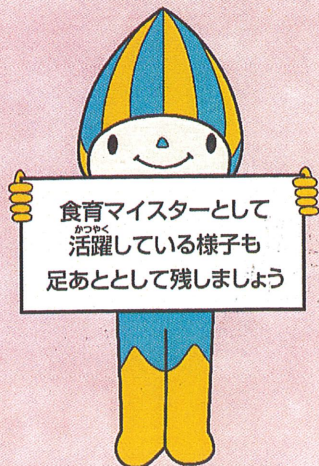
ここから先はよく気を付けることかできて「まごおやさしい」もできました。

おいそう!

「まごおやさしい」のため



トノリ料理室の手伝いをしている写真



4名の6年生の
実践を紹介します

組

の食育マイスター宣言

今、すでに、健康のため、家族のために
食事で気を付けていることや
取り組んでいることがあったら書いてみよう。

配せ"んがど"を、
手伝。て
います。

宣言内容

簡単に作れて、野菜を意識して
取れるおかずを作りたいです。



「食のこんなことをさらに知りたい」「家族のためにこんな
食事を作りたい」、「家族の健康のためにこんなことを提
案したい」など、宣言を考えてみよう。

食育マイスターとしての足あと

月日	献立やお手伝いの内容	自分の感想	家族から
7/28	ピザコン	はと食べれて おいしく作れたので よかったです。	パンを ^{さい} 生地に ^{して} 工夫 して、よかったです。 おいしかったです。
8/16	サラダうどん	野菜とうどんがおいしく 食べれたのでとても よかったです。	野菜も、ぱりのと おいしく食べました。
8/24	カボチャライス	ごはんといっしょに 肉、野菜を取れたので よかったです。	野菜を切って肉も入れて 色々な調理挑戦しました。 おいしかったです。

〈ふり返りを書きましょう〉

野菜使、簡単に作、食べれる料理を作ることかいてきたのでよかったです。
また、サラダうどんでは季節の野菜をたくさん使、作ることが出来たので、
これらも季節の食べ物なことを意識して料理を作りました。

おいしい!



作った料理やお手伝いをしている写真等

組

の食育マイスター宣言

今、すでに、健康のため、家族のために
食事で気を付けていることや
取り組んでいることがあったら書いてみよう。

みそ汁は工夫
して作っていた。

宣言内容

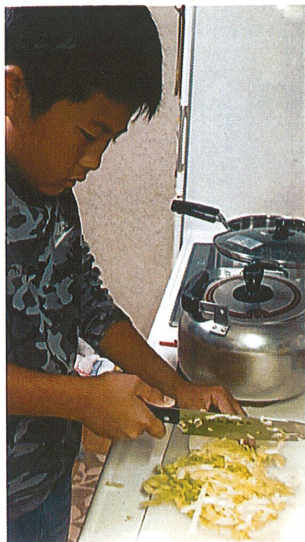
レンジでピザまんを作る。



「食のこんなことをさらに知りたい」「家族のためにこんな
食事を作りたい」、「家族の健康のためにこんなことを提
案したい」など、宣言を考えてみよう。

食育マイスターとしての足あと

月日	献立やお手伝いの内容	自分の感想	家族から
8/1	ピザまんを作った	ふつうのピザまんとは はちみつだけじゃ おいしかった。	楽しい料理を考案して くれてありがとう。簡単に おいしかった。
8/8	夜ごはんの回鍋肉作り (ほいでろろ)	ふつうのほいでろろ でおいしかった。	自分で作ったものは よりおいしく感じるね。 手で作ろうね。
8/10	ハンバーグ作り	ひき肉のついでに から揚げがよかった。	きれいな形のハンバーグを 作ってくれてね。焼きたては おいしかったね。楽しい時間でした。
<p>〈ふり返りを書きましょう〉 全てのりをつくり作るのかわいしかったです。ただ、りきりきりしてよかった。 とくにハンバーグの形を整えるのが難しかったです。</p>			



組

の食育マイスター宣言

今、すでに、健康のため、家族のために
食事で気を付けていることや
取り組んでいることがあったら書いてみよう。

お母さんとごはん
を使っている。
はしなどを並べている。

宣言内容

自分で作れる
料理を作る。



「食のこんなことをさらに知りたい」「家族のためにこんな
食事を作ってみたい」「家族の健康のためにこんなことを提
案したい」など、宣言を考えてみよう。

食育マイスターとしての足あと

月日	献立やお手伝いの内容	自分の感想	家族から
7/27	ゆうぜんご飯の具	にんじんがやわらか くア味つけも美味しかった。	レシピを見て 1人で作れたね! とっても 美味しかったから また 作ってね。お母
7/28	牛肉と小松菜の にんにくいため	どの具も、しっかりと いためたので とても美味しかった。	夏バテ防止のスタミナ料理で めっちゃ美味しくかった。 兄
7/29	ズッキーニとベーコンの オリーブチーズ焼き	給食の献立のオリーブ 野菜にのっていた、ズッ キーニを使って作りました。	夏野菜のズッキーニすく 美味しかったよ 父

〈ふり返りを書きましょう〉

どの料理も、自分でレシピを見たり、お母さんに教えて
もらいながら一人で作ることができたので良かったです。

