

夏休みの課題
調理に挑戦～家族にお弁当を作ってあげよう～

渡辺歩里

①お弁当メニュー

トマトとチーズのロールパン
にんじんと豚肉のロールキャベツ
ポロコリーとコーンのチーズ焼き
お菓子二巻、おやつ

②材料()人分

江別産の食材には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書いてみましょう。

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
例) お米(ななつほし)	○	冷めてもおいしい、江別でよく作られているお米。生産者は○○さん
例) ミニトマト	○	トマトには、リコピンという生活習慣病を予防する栄養素が豊富で、ミニトマトはトマトよりさらに栄養が豊富。
例) サンドイッチ用のパン		10枚切りの食パンの耳を切り落として使った。メーカーは○○で、北海道の小麦を使っている。
にんじん	○	生産者「横田さん」 甘みがあった
キャベツ	○	生産者「森田さん」 甘みがあった
キュウリ	○	自分の家の庭でとれた、むくみ予防。
トマト	○	自分の家の庭でとれた
ポロコリー	○	ママの家の庭でとれた
ズッキーニ	○	生産者「渡部さん」
コーン	○	生産者「森田さん」 甘みがあった

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お父さん

野菜を中心に、健康を考え、作った

④作り方
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。

①
にんじん、ズッキーニを、切り
鶏のむね肉でまいて
キャベツもまいて
ロールキャベツにした。



②
ブロッコリーを小さく切り、
コーンとまぜて、
チーズをのせて、オーブンで
やいた。

③
トマトを半分に切り、
リナとキュウリと
まぜてサラダにした。

④
ズッキーニを、切り、ウィンナーにまいて焼いた。

⑤
ゆかりをまぜました。

④盛りつけ図(完成写真など)



完成

～家庭からのコメント～

野菜がたくさ〜入っていて とてもバランスがいい
お弁当に付いていると思います。
自宅で育てた ミントとキュウリも使っていて感心しました。

～反省・感想など～

江別産の食材もしっかり使えたし、
野菜中心とした体にも良いお弁当が
作れてよかったです。

江陽中学校 2年 A 組 48 番 氏名 渡辺 歩里