

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～

①お弁当メニュー

野菜 11たぬ、ハンバーグ、たまごやき、きゅうりちくわ、おにぎり、フルーツ

②材料(2)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(ななつぼし)	○	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。
ちくわ	×	ちくわは体にも良くて、毎日食べると元気に なります。
のり	×	のりは色々 な料理に入れたり、おにぎりに入れたりも します。
たまご	○	このたまごは、江別のちくわの所で買った。
かまぼこ(ほうかいワッパ)	×	かまぼこは、かまぼこ屋さんに、キャラクター を作らせた。
ひき肉	×	ひき肉はスーパーで買った。自分でハンバーグを作った。
ウレナー(ほうかいワッパ)	×	かまぼこと同様に、キャラクター を合わせるために買った。
たまご	○	これは江別の江別産の物がたくさん売って、スーパーで買った。
かいゆめたのニン	○	ゆめたの、サラダでもおいしい。江別の野菜屋さんに買った。
パプリカ(赤)	○	江別のお店で買った。パプリカも家で食べてもOK。
パプリカ(黄)	○	同じくで、2つのパプリカがある色と味が長い。
ナス	○	大きいナスがおいしかった。甘みが少ないナス。
ジャガイロ	○	「メイクイー」を作った。味が甘くて小さい。
しいたけ	×	しいたけは、ものにに入れても食べてもおいしい。
いんげん	○	いんげんは長いのと短いのがあり、甘みが違うらしい。
ベーコン	×	ベーコンは油が多いが、とてもカリカリでおいしい。
きゅうり	○	江別産でとても甘みが強く、うけものなど、何にでもおいしい。
チーズ	×	とろとろしていて、ピザや、他の料理にも良い。
お米	○	ななつぼしを使った。もちもちして、とてもいい。

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

他
x
o
o
 母 父 ばな ちやい

2人の家族に作ります。

いつもお世話になっていて、その私に「飯を食べさせてもらってるので、体を休めるために、わくわく弁当、を作りました。このお弁当は、冷たい食品が10も使われていないです。

お父、料理が大好きな私が「1人」で作りました。

氏名 吉原 歩美

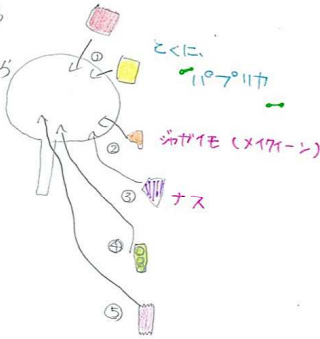
④作り方

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 色々なお店から
たくさんのお肉を買った。

② 食材の中で「ひき肉や
「たまご、くだものは
お肉と同じ所に置くととろけて
しまいがちなので、冷蔵庫へ
入ける。

③ そして野菜のためから
作る。まずは、かたい物から
フライパンに入れていく。
(先にやわらかくするため。)



④ が終わったら
中火の強火で
いためる。
すべての食材がいたまったら
自家製ソースを入ける



⑤ その後に、もりつけ。
味が他にうつらないように。
レタスの上にもりつけ。

⑥ そして、たまごを
こは、中に、かき混ぜた「レタス
と「ほんた」が入っていきま。
風を止すため、たまごを「ま」
かき混ぜるために、最初に、4本の
を上手に使います。

を「3分」ほど
手の動作を「かき混ぜ」
いためていく!!



⑦ ハンバーグはひき肉を
塩こしょうで混ぜ合わせる。(たまご) 二は
お肉がたっぷり、ひき肉
返し、少しお肉を
その後、自家製ソースを
つける。



⑧ 「きゅうりは「お肉」
「お肉」を半分にして、
きゅうりを同じく「お肉」
入ける。



⑨ ウインナーと
お肉を
お肉は「お肉」
お肉は「お肉」
お肉は「お肉」

氏名 吉原 歩美

作り方② 足りなかったので「自分の新」に書き直す。

① くだものは、ももは食べやすい
サイズに切った。

バナナは「バナナ」の「バナナ」のサイズで
切った。

キウイは「キウイ」の「キウイ」の
一言サイズ「キウイ」で切った。

② おにぎり

食べてもらう方をイメージして作った

パンチを使い、ミニの形や音符の
形にした!

そして、「おにぎり」は「おにぎり」にした!!

以上です。

⑤お弁当のタイトル

～ ゆくゆく弁当 ～
《毎日が笑顔になって Happy になれるお弁当!!》

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

野菜を江別産物と野菜を買いに行く所にこだわり糸風かいのりの切り抜きに時間をかけて暑い中頑張っていました

～反省・感想など～

今回このような機会があり、自分を見つめなおすお弁当を作りました。材料もすべて、自分で買いに行き、お弁当は全部のおかずをいっすっでいゆくに作りあげました。小学校のころから料理をやるのが大好きで、また小学校よりさらにレベルアップしたお弁当を!と思っ食べてもらう方に感謝の気持ちをこめて作りました。そして将来は野菜ソムリエのみほさんやよこま先生みたいに

中学校 2年 2組 46番 氏名 吉原 歩美

食べ物の大切さを、世界中に広めたいです。