

## 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

ミオオニキ"リ&2 ミヤケオニギ"リ、イモニギ"焼、ピーマンいため  
ザ"キ"

### 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。
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
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
ブロッコリー	○	体の内側から健康維持を支える。
トリ肉		牛肉豚肉などに比べて脂肪が少なくさっぱり。
キュウリ	○	ウリ科キュウリ属のつる性一年草おぼろぎ果実である。
とうもろこし	○	トウモロコシは世界生産量は2009年に8億トン、世界三大穀物の一つ
ピーマン	○	ピーマンはナス科の一年草、おぼろぎ果実
卵		熱を加えると固まるという性質がある。
ミヤケ		サケ科に属していて魚も同じ仲間になります。
イモ	○	芋はデンプンなどの炭水化物を豊富に含み、ことから世界の主食となっています。

### ③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お兄ちゃんのためにこれからの部活を元気で頑張ってもらいたいよと  
思いながら作りました。

氏名 佐藤 花鈴

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。

★おにぎりの作り方★

キューンぱん

- ①こぶしくらいのお米を丸の形ににぎります。
- ②次にのりをキューンの顔に切りお米の上に乗せて完成です。

ブクブクぱん



- ①こぶしくらいのご飯に、シヤケを入れまぜます。
- ②次に、チーズで耳、はし、を作り、のりで、目、口を作ります。
- ③それをごはんの上ののければ完成です。



★たまご焼きの作り方★

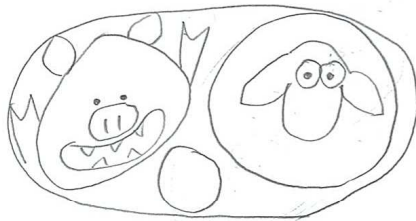
- ①ふらいぱんの上にたまごをわります。
- ②そのまま15秒ほどしたら、はしのほうから、ゆっくりに、れめていきます。
- ③キレイな細長いものができたら完成です。

★ヒーマンいたぬ★

- ①ヒーマンと、イモをフライパンの上にいれます。
- ②その中にめんつゆを入れいたぬて完成です。

★からあげの作り方★

- ①したあじにつけてしばらくあいく
- ②あじがういたらかたくりこをつけて油であける
- ③お皿に盛って完成



氏名 佐藤 花鈴

⑤お弁当のタイトル

ひっじのショヘン弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

楽しそうに作っていました。おかずを作る時、こんなに入るの？と言っていたけど、以外とたくさん入ることにびっくりしてました。結果私よりお上手に仕上げたことに感動しました。ありがとう

～反省・感想など～

思っていたよりも、この時間がかかりたへんでした。だけど、いままではおにぎりが作ったことがなかったわりには、上手にできただけです。そして、以外と楽しかったです。

中学校 2年

1組

38番

氏名 佐藤 花鈴