



旬しゅんの食べものを使って、 料理にチャレンジ！

栄養バランスがとれた料理の組み合わせは、どんなものがあるでしょうか。

考えて
みよう！

こん だて
献立をを考えてみよう！

食きほんの基本は、主食、主菜、副菜、汁物しるものの組み合わせです。みなさんなら、どんな夕食にしますか？

主食

ごはんやパン、めん類のように、
こもつ 穀物からつくられる炭水化物



主食

私の地域ちいきでとれる

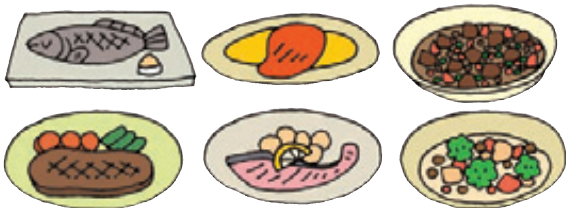


を使って

をつくる

主菜

魚や肉、大豆などのタンパク質
をふくんでいるもの



主菜

私の地域ちいきでとれる

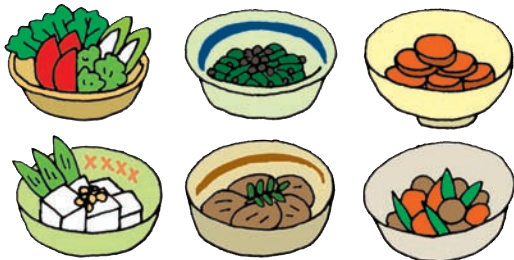


を使って

をつくる

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維せんいを
ふくむ野菜を中心としたおかず



副菜

私の地域ちいきでとれる



を使って

をつくる

汁物しるもの

みそ汁しるやスープのように、
しよくよく しげき 食欲を刺激するもの



汁物しるもの

私の地域ちいきでとれる



を使って

をつくる

つくってみよう！

ポテトサラダ



【材料】（4人分）

じゃがいも……………大2個
にんじん……………1/2本
ハム……………2枚
マヨネーズ……………大さじ8
塩・こしょう……………少々

【つくり方】

- 1.じゃがいもの皮をむいてひと口サイズに小さく切る。にんじんの皮をむいてちょう切りに、ハムも1センチ角くらいに切る。
- 2.じゃがいもとにんじんを鍋で10分ほどゆで、やわらかくならゆで汁を捨てる。
- 3.材料を全部まぜ、マヨネーズ、塩・こしょうで味を整えたらできあがり！

しょうがやき



【材料】（4人分）

A)
ぶたバラ肉……………400g
しょうが……………30g
B)
しょう油……………大さじ3
みりん……………大さじ4
酒……………大さじ2

【つくり方】

- 1.しょうがはすり下ろして汁をしぼり、しぼり汁をBと合わせてうす切りのバラ肉を入れ、20～30分漬けておく。
- 2.フライパンにサラダ油大2を熱し1の肉を汁気を切って入れ、強火で焼き色を付け漬け汁を少量加え鍋を返しながらく肉にからめ、照りよく焼いてできあがり！

料理に挑戦！

お弁当を自分でつくる！「お弁当の日」

恵庭市立松恵小学校には、お家の人と協力してつくる「お弁当の日」があります。自分たちでつくったお弁当は特別に美味しく感じるのか、みんな残さず食べています。そして、お家の人に「いつもありがとう」と伝えたり、「次はひとりで作る」と目標をたてたり、お弁当づくりから多くのことを学んでいます。



恵庭市立松恵小学校



家庭で食事の準備や あとかたづけをお手伝いしよう!!



食事の準備やあとかたづけをするときに、お手伝いをしてみましょう。食材を買いに出かけたり、買ってきた野菜を水で洗ったりするのもよいですね。

料理がおいしく見える食器選びや盛りつけ、汚れた食器を洗うことも大切な仕事。食事が楽しくできるように工夫して、いつか家族や身近な人に料理をつくってあげましょう。