



## 市内公立小学校における食育出前講座 美座小学校（6年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和6年（2024年）  
11月13日（水）  
11月14日（木）  
【場 所】 家庭科室  
【内 容】 自分で朝食づくり（上級編）



～本日のメニュー～  
◆おにぎらず  
◆けんちん汁

講師は、宝塚栄養士会と宝塚いずみ会のみなさん。

自分が食べる朝食は自分で作ることができるように、簡単で栄養バランスのとれたメニュー《おにぎらず》&《けんちん汁》を作ってもらいました。

### 【けんちん汁】



けんちん汁の具材は、人参・大根・さつま芋・ねぎ・豆腐です。特にさつま芋はかたくて苦戦気味でしたが、みんなでがんばっていちよう切りに切りました。( ^\_- ) ☆



香りのよいごま油をこぼさないように慎重にお鍋に入れて具材を炒めます。

「全体を混ぜないと焦げちゃうよ！」フライ返しに持ち替えて再挑戦。コンロの熱さとも戦いながらがんばりました😊



手のひらにのせたキッチンペーパーの上に木綿豆腐を置き、水気を切りながら一口大に手でちぎりお鍋の中に入れました。

だしを入れて野菜が柔らかくなるまでコトコト火にかけ、最後に味付けをしたら完成。

【おにぎらず】

具材は、レタスと薄焼き卵とスライスチーズ。

1人ずつ卵を割って薄焼き卵を焼いてもらいました。



卵は平たいところで割るときれいに割れるそうです。机の角で割るのではないそうですよ！  
うまく割れなくても卵の殻が入らなければ大丈夫(^\_^♪  
コンロの周りをみんなで囲って焼いている人を見守っていました。「上手！」「焦げそうだぞ〜」いろいろな声が飛び交っていました。「ふだん作っているから菜箸の方がやりやすい！」なんて人もいました。プロですね(^\_^)-☆



薄焼き卵の完成です。自分の焼いた薄焼き卵がわかるように付箋を貼っている班もありました。どれも上手に焼けていますね😊



ラップの上に焼きのりをのせます。焼きのりを置く角度は・・・ご飯ののせ方は・・・  
講師の説明を聞きながらみんな一斉に作り始めました。

「のりの置き方が違いますよ」「ご飯は上からあまりぎゅっと押しすぎないでね」  
講師から上手に作れるアドバイスをたくさんもらいましたね。

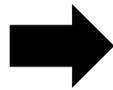


具材をのせる順番はお好みで・・・

レタスと薄焼き卵とスライスチーズを好きな順番にのせていきました。

最後にもう一度ご飯をのせて、いざ「おにぎらず」

ラップの端っこを上手に持って、包んでいきます。



シンプルなおにぎりに見えるけど、半分にカットすると、ジャーン！

こんなに彩り鮮やか、おいしそうなおにぎらずができましたあ(●^o^●)



いろいろなおにぎらずが完成。

「おにぎらず」じゃなくて「おにぎったあ」と楽しそうにぎゅっぎゅっと握っている人もいました。まあそれもアリですね😊

実食タイム、家庭科室はおいしい笑顔であふれていました。

これから寒い季節、けんちん汁は寒い日の朝にもちょうどいいですね。

具たくさんにすれば野菜もたくさん食べることができます。

おにぎらずは、いろいろな具材で作ることができます。

アスパラ、ツナ缶、ゆで卵、ハム・・・他にも前日の夕食に作ったとんかつやコロッケを入れたりきんぴらを入れたりしてもいいですね。

とにかく何を入れちゃってもOK。

朝食に・・・お弁当に・・・小腹が空いた時に・・・

是非作ってみてくださいね。

家族の好きな具材を入れて作ってあげてもいいよね。何種類のおにぎらずができるかな。