

冬休みのふれあい活動①

P T A 冬休みのふれあい活動として、「将来の子どもたちのために今できる家庭での食育（朝食作り）」をテーマに活動をしていただきました。たくさんの食育を再認識できる素敵なシートを紹介します。

4人用 レシピ (たまご焼き)

1. 卵をわる(4こ)

2. たし、マヨネーズを入れ、よく混ぜる

3. 卵焼き機でクルクルまきながら焼く

4. 皿にもりつける。

4人用 レシピ (お粥)

1. 玉ねぎなどの具材を切る

2. 小なべに水を入れる

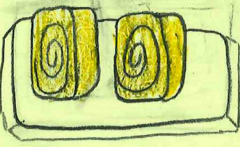

3. 具材を入れる

4. たしを入れる

5. 玉ねぎがどう卵になるまでゆでる

6. みそを入れる


7. お粥にもりつける


《保護者の感想》

★ よく卵焼きを作ってくれるのですが、マヨネーズをたっぷり入れるので、とってある卵の卵焼きになって家族から大評判です!!

★ お粥は初めて作ってみました。上手にできました。



ピザトースト & ジャーマンポテト




道の駅で買ったピーマンとじゃがいもを使って
朝ごはん 😊

① トーストにケチャップをぬってピーマンとウィンナーを切るのせつからチーズものを焼く

② ジャガイモとウィンナーを切るやい塩こしょうする。

《保護者の感想》

なるべくスーパーに付く朝ごはんにして、みんな大好きピザトーストとポテトを作りました。朝からもいっしょに元気に作る朝飯がつくると思っています。野菜が少なからずかな? サラダもあればよかったかも...



ぶたな、豆やき

- ① なたしは、たしとからしをいっしょにまぜてまよ
- ② フライパンにごま油をひく
- ③ 玉ねぎとぶたなをゆいしうでた
- ④ 火が通ったら、豆をいれていっしょに炊
- ⑤ といけ、玉子もながし、火が通たら

いっしょにめいっくろと、おしくで掛した。じかんがあまりなくても、かんたんにできそうです。



《保護者の感想》

おき伝いはいって子供たちだけで作ってくれました。盛りつけるお皿も自分で料理に合わせて選んでいたりして、楽しいです。2品とも「朝食におすすめレシピ集」から作りました。他にも作りまじがどれもかんたんおいしく栄養満点です!!!



ホノハイもビックリほうれん草

- ① 卵をあらかじめ、溶きほぐしてお
- ② 卵の中にほうれん草とチーズを混ぜる。
- ③ 好みで塩こしょうを少々入れる。
- ④ フライパンで火焼いて完成!



《感想》

かんたんですがおいしい。最高ですね。時間もかからない。朝ごはんにぴったりです。

サンドイッチでミックスジュースでりんごのかわむき
 サンドイッチ...たまご・チーズ・ハム・きゅうり・マヨネーズ
 ミックスジュース... バナナ・みかん
 りんごの皮むきを始めてました。おすかしかたです。
 ・ミックスジュースを始めて作りました。おいしかったです。
 ・はじめてりんごの皮むきをしました。おすかしかたです。

父：とても
 おいしかったです。また
 つくってね。



《保護者の感想》

普段は、あまりキッチンに入らない男の子と一緒に皆で仲良く作業できて楽しかったです。また、色んな物つくってみようね!!

