



6年生が、献立・食事作りの学習をしました！

6年生は家庭科の学習で、1食分の献立を考えて調理計画をたて、家で実習しました。まずは、給食の献立を例にとり、栄養バランスや食べる人への思い、料理の組み合わせ、旬の食材、地産地消などのポイントを学びました。そして各自が「誰のために、どんな思いで食事を作るのか」を決め、1食分の献立を考えました。この学習を通じて感じたことや、お家の方からも感想をいただきましたので、その一部をご紹介します。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

**バランスよく
3食を食べる**

適度な運動をする

早起き早寝を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていないに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

©少年写真新聞社2020

6年1組 秋元くん 「おぼあちゃん」へ「健康になってもらいたい献立」

【サンマごはん、小松菜と油揚げの煮びたし、みそ汁】



(感想) 健康にいいメニューにしようと思いましたが、なかなかよさそうなメニューが見つからなかったり、材料の調節が難しかったりして、改めてご飯を毎日作ってくれる家族ってすごいんだなあと思いました。

(お家の方から) 自分では作ろうと思わなかったメニューを考えてもらって、体にも良く、おいしくいただくことができました。お魚をごはんに入れて一緒に炊き上げると、魚嫌いな人も食べられて良いメニューだと思いました。

6年2組 伊藤さん 「お母さん」へ「今日は休んでいいよ献立」

【ごはん、豚肉ときのこのマリネ、さつまいもの煮物、豆腐とわかめと油揚げのみそ汁】



(感想) お母さんがいつも作っている料理もいつもバランスがよかったから、毎日考えてくれているんだなあと思いました。焼く前に肉を切ったり、だしを入れなくてもよかったです。ごはんを作る時は色々工夫できるものがあったり、新しい発見があったりしておもしろかったです。

(お家の方から) 元々料理好きなので、週末には時々夕食を作ってくれることが母としてはとても嬉しいです。私が作ったことがないものを食べさせてくれるのも幸せです。今回も初レシピでしたが、家族みんなでおいしく食べました。大満足！

6年3組 矢島さん 「お母さん」へ「恩返しパワーアップモリモリ献立」

【焼肉たれごはん、わかめもやしサラダ、五平もち、春雨入り卵スープ】



(感想) 買い物をし、献立を決め、作って片付けるを毎日やってくれているお母さんに感謝の気持ちでごはんを作りました。今度違う献立で何か作りたいです。

(お家の方から) スープの味付けもちょうどよく、その野菜でサラダも作って無駄なく食材を使いました。焼肉ごはんは、肉も上手に焼けていておいしかったです。片付けもよくできました。ありがとうございました。ごちそうさま～！