

湯っ子
モグモグだよ!
食育通信
第2号
令和3年 7月20日
新潟市立湯東小学校

6月28日(月)に行われた、第1回目のお弁当の日の様子です。事前の準備や当日の調理など、ご家庭でのご協力ありがとうございました。当日は各教室で楽しくお弁当を広げる様子が見られました。

振り返りカードには、家族の関わりを感じる温かなメッセージがあふれていました。(内容を一部編集し掲載しました。)



チャレンジリストに◎  
 が4こだったけど、が  
 んばった。△が一つ  
 あったからさんねん  
 だった。  
 きゅうりとチーズの  
 おかずを楽しそうに  
 作っていました。ま  
 たいっしょに料理を  
 したいと思います。

おにぎりをつくるの  
 をがんばりました。キ  
 ウイをつめるのをが  
 んばりました。  
 おにぎりを上手に作  
 っていました。具がこ  
 ぼれないように丁寧  
 にのりを巻いていま  
 した。楽しんでいたの  
 がよかったです。

おにぎりのかたちをつ  
 くるのがむずかしかつ  
 たけど、じょうずにでき  
 た。  
 おにぎりを上手にに  
 ぎりました。きれいに  
 完食してくれてあり  
 がとう。おべんとう箱  
 もピカピカに洗って  
 くれました。

にんじんのかわむき  
 がたのしかったです。  
 作っているところを  
 見ていて、にんじん  
 の皮むきや味つけを  
 お手伝いしてくれま  
 した。

ミートボールが少し  
 しょっぱかったです。  
 おべんとうはこをき  
 れいにあらえてよか  
 かったです。  
 おべんとうの用意を  
 しているときからじ  
 っとよく見ていまし  
 た。全て完食しておべ  
 んとう箱をきれいに  
 洗ってくれました。

おべんとう作りはた  
 のしかったです。すみ  
 っこぐらしのかまぼ  
 こがかわいかったです。  
 帰ってきたら、すぐ  
 に「おべんとうおい  
 しかった〜!」と言  
 ってくれてうれしか  
 かったです。またいっ  
 しょに作ろうね。

おうちでとれたやさい  
 で、なにをつくらうか  
 なとなやみしました。  
 メニューをいっしょ  
 うけんめい考えてく  
 れました。いっしょに  
 作れて楽しかったね。  
 残さず食べてくれて  
 ありがとう。

おべんとうがおいしか  
 ったです。  
 いつもより早く起  
 きておべんとうを  
 つめるのを手伝っ  
 てくれてうれしか  
 かったです。



お弁当作りがおもしろ  
 いと思いました。プロ  
 ッコリーがおいしかっ  
 たです。  
 苦手だと思っていた  
 野菜をたくさん食べ  
 てくれてうれしかっ  
 たし、びっくりしまし  
 た。今度は夕ご飯でも  
 たくさん食べてね。

おかあさんとぼくがが  
 んばってつくりました。  
 おべんとうの中身を  
 いっしょに考えるの  
 が楽しかったね。全部  
 食べられて〇でした。

たこさんウインナー  
 をやさしくやけば、あ  
 しがとれなかったで  
 す。  
 買い物からいっし  
 よにがんばりまし  
 た。お手伝いが大好  
 きなので楽しんで  
 やっていました。

たまごをわってませ  
 たり、ウインナーを切  
 たりが上手にできま  
 した。お母さんといっ  
 しょに作って楽しか  
 かったです。  
 頼んだことをてきば  
 きと手伝ってくれま  
 した。帰ってきて、照  
 れくさそうに「ありが  
 とう」と言ってくれ  
 ました。

わたしのチャレンジリ  
 ストに◎がぜんぶにつ  
 いてうれしかったです。  
 たまごやきを上手  
 に切れました。  
 いっしょに作れて楽  
 しかったです。前回よ  
 りもできることが増  
 えて、成長を感じまし  
 ました。



初めての料理だったので  
できんちょうしたけど  
うれしかったです。

嫌いなピーマンも使  
い、完食することがで  
きました。初めての料  
理はこちらもドキドキ  
しながら見ていまし  
た。上手にできたね。



「おもなおかず」を作っ  
ているときに自分のこ  
のみの味にするために  
味見をするとよいこと  
が分かりました。

じゃがいものきんぴ  
らをいためてくれて  
ありがとう。味が濃く  
ならないように味見  
をしてくれました。

マカロニサラダのマヨ  
ネーズを入れるとき、  
おかげがむずかしかつ  
たけど、上手にできたの  
でよかったです。

自分で味見をしなが  
ら作っていました。お  
かずも考えながらき  
れいにつめていまし  
た。

きんぴらごぼうを作っ  
たときにささがきが一  
番大変でした。でも、お  
いしくできてうれし  
かったです。もっと、料理の  
手伝いをしたいです。

普段からお手伝いをし  
てくれるので、安心して  
任せられました。おべん  
とうにつめる作業も上  
手にしていましたし、お  
いしくできました。

野菜のおかずを考え  
るのは大へんだった  
けど、上手に作れてよ  
かったです。ママと作  
るおべんとうはおいし  
かったです。

きれいに食べてくれ  
てありがとう。次は、  
おべんとう箱も洗っ  
てもらうね。野菜を切  
るのが上手になって  
びっくりしたよ。

わたしは、おべんとう  
をつめるのがパズル  
みたいで楽しかったで  
す。次は、ハンバーグ  
作りにちょうせんした  
いです。

上手につめることが  
できてよかったね。次  
のハンバーグ作り、い  
っしょにお手伝いす  
るよ。



卵焼きを作るのは大変  
だなと思いました。お  
母さんは毎日作って  
いるのですごいと思  
いました。楽しかった  
ので、また作りたい  
です。

早起きしておにぎり、  
卵焼きを作り、おべん  
とうを詰めていま  
した。自分で作ったお  
かずはおいしかった  
ようです。

自分の力でベーコンで  
アスパラガスをまいた  
おかずを作れたので  
作れるおかずが1品増  
えたなと思いました。

朝早く起きて、アスパ  
ラベーコンを作るの  
を手伝ってくれまし  
た。ありがとう。全部  
食べてくれてありが  
とう。

毎日、ふつうに食べて  
いるけど、作ると思  
以上に変ななだ  
なと思いました。

いつもきれいに食べ  
てくれてうれしいよ。  
夕ご飯もたくさんお  
手伝いしてくれるか  
らとても助かってい  
るよ。ありがとう。

お弁当は何を入れた  
りするのかを考えるの  
が大変でした。お弁当  
に入れるおかずの種  
類が多いのでむずか  
しいと思いました。

卵焼きは家族みんな  
で食べて「おいし  
い！」と言ってもら  
えてよかったね。片付  
けも水筒まで洗って  
いました。

野菜いためでこげる  
のが心配だったけど、  
ちゃんとこげずに作  
れ、お母さんに感謝  
を伝えられたのでよ  
かったです。

苦手な野菜をカレー  
味にしたり、工夫が  
できたりしたので、チャ  
レンジリスト以上に  
よくできました。

オムライスがむずかし  
かったです。特にケチ  
ャップライスを作  
るところがむずかし  
かったです。

包丁もフライパンの  
使い方もハラハラ  
することがなくなり  
ました。食に関して  
ほどよく興味をも  
っています。

### ひじきの佃煮

ごはんがすすむ佃煮が簡単にできます。不足しがちな「無機質」をとることができます。

材料(4人分)

乾燥ひじき 7g	○しょうゆ 大さじ2弱	○ごま油 小1
ツナ(水煮)30g	○砂糖 大さじ1弱	○油 小1/2
	○酒 小さじ1	○塩 少々
	○みりん 小さじ1	○一味唐辛子 少々

### 作り方

1. 干しひじきは水で戻す。
2. 鍋で○の調味料を煮立て、1を入れて弱火で煮る。
3. 2が煮えたらツナとごまを加えて水分をとばす。

おにぎりの具にも  
おすすめ!



次回のお弁当の日は、11月8日(月)です。