

市内小学生

よつかいどうし  
四街道市 クッキングチャレンジカード

1. とりくんだこと 月 日 ( ) 月 日 曜日 さいと、おとうさんの

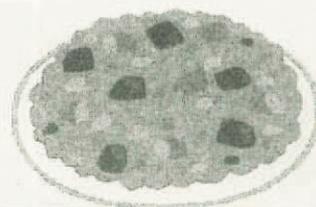
おみそしるを作りました



きるとみそがからたてす  
みそを、とかすのがむずかしかったでもたぬしからたてす

3. おうちの人から

ちんげんせいはいは、1つずつまねいにまねこい  
でまねぬ。おみそもこぼすずにとくすこい  
まました。とつもおいしからたてよ  
また作ってね!!



おいしそうな ね  
おみそしる!  
ていねいにつくと  
おいしくできました

1. とりくんだこと

7月20日(日)

わたしは、オクラのいびきをししました。



写真 や イラスト

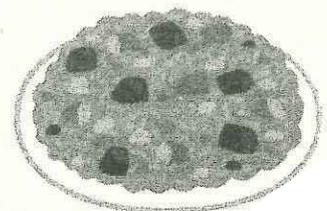
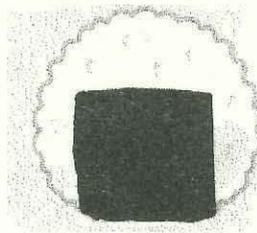
- つくりかた
- ①オクラを洗っておく。
  - ②しょうゆ・みりん・水  
オカラをなべで  
ふつふつさせる。
  - ③なべにオクラをいれ  
ている
  - ④れいぞうろで「おひや  
てかんぽす

2. かんそう

オクラをしかであらった時、毛がとれたのがおかし  
ました。  
おどくかんたんでした。

3. おうちの人から

オクラの味がしっかりして、とても  
おいしいおかあでした。つくってくださ  
りかとう。上手におりょうりでした。ね  
おあさんより

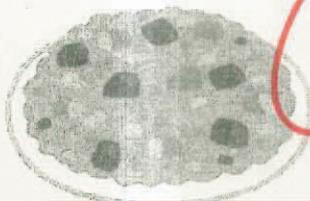
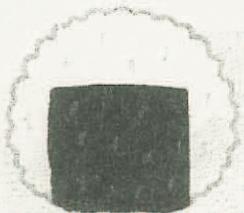


1. とりくんだこと 8月18日(月)

# ハンバーガー・ポテト作り!!!



ハンバーガー・ポテトは、ぼくが好きな米斗  
田里なので食材を買っている時はとても  
あくあくしました。作るのはむずかし  
かったけど味はとってもおいしかったです。



*Red handwritten signature*

1. テーマ 8月22日(金)

はんちやてピクニック



写真 や イラスト

2. このメニューにした理由

母がネットックでおいしそうじゃ  
ない?ときいてきて明日作ってみよう  
といわれたのがきっかけです。

3. このメニューの魅力

そうをみるとすごくおいしそう!  
なんのきじでも食べれる  
できるのが速い

4. つくった感想

色々な食材を待って作ったけど  
時間がかかからなくてよかった  
また作ります

5. おうちの人から

手軽でかんたんだったので"本人もやる気満々で"  
一緒に作っていて楽しかったです。おもしろい所は  
手を貸さなかったから"ほとんど"自分で出来ました。

1. 取り組んだこと 7月 25日(金)

カレー作り

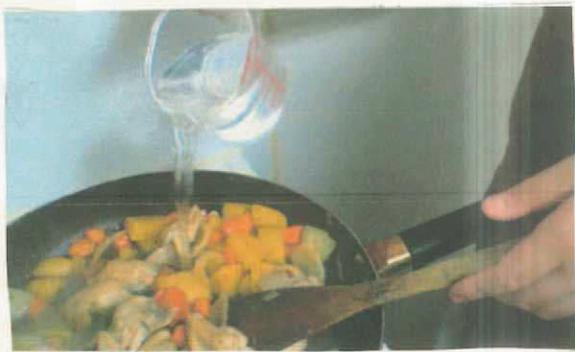


写真 or イラスト

2. このメニューにした理由

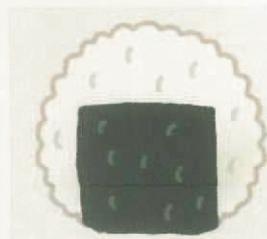
簡単においしく作れる、  
家族みんなが好きだよ

3. このメニューの魅力

具材がたくさん入れて  
肉野菜もたくさんいれる。

4. つくった感想

自分の中でもけっこううまく作れた  
と思う。おいしくできたし、家族もおい  
しく食べてくれてうれしかった。



1. テーマ 8 月 24 日

# 運動後のリカバリー食



## 2. このメニューにした理由

自分が豚しゃぶが好きだから。

## 3. このメニューの魅力

野菜などのたくさんの栄養を採る事ができ、しそやネギがさっぱりしていて夏にぴったりだから。

## 4. つくった感想

豚しゃぶは、短時間で簡単に作ることができるので、次からも、自分で作ってみようと思った。

## 5. おうちの人から

この日は野球の練習後で、また成長期ということもあり、動物性、植物性両方のたんぱく質がたくさん摂れて良いメニューだと思います。

市内中学生

3年

1. テーマ

韓国モダンセットのイルボンからアニョハセヨへ



2. このメニューにした理由

あまりにも旅行に行きたいので  
韓国料理が食べたいので  
家族と相談しながらメニューが  
いいかを考えました。

3. このメニューの魅力

私と家族が食べたものを色とり  
どけを参考に作りました。  
家で本場韓国にいる気分です。  
食べると味が「濃すぎ」「濃すぎ」  
とても美味しい。此魅力の一つです。

4. 反省点・改善点

反省点は、7コックにかけ時間が  
少し長くなってしまったこと、味付け  
調節することです。2コック時間が長  
かかってしまったので次回は早く

5. 活動を通し今後の生活に活かしたい事

料理を作るメニューを考えることは  
好きなので、次は、時間を短くし  
て、もっと簡単に作りたいです。  
しかも、今回のメニューが  
料理の勉強、料理の楽しさ、  
味付けの勉強をすることができました。

★自分でどれくらい作ることができたか  
(全部・8割・5割・3割・作れなかった)



3年

1. テーマ

おうち中華定食



2. このメニューにした理由

中華をあまり食べない人が  
多いので、メインを中華にして、  
タンパク質野菜 スープを組み  
合わせて、栄養バランスが  
いいと思ったが、

3. このメニューの魅力

中華をメインに、和風の野菜を  
合わせてあきずに楽しめるように  
しました。



4. 反省点・改善点

トマトなどを入れてもつ少し  
彩りをよくできれば良かったなと  
思います。

★自分でどれくらい作ることができたか  
(全部・8割・5割・3割・作れなかった)

5. 活動を通し今後の生活に活かしたい事

今までには洋風が多かったと思っ  
たんですが、今回は初めて、中華と和  
の組み合わせにしてみました!  
これから他の料理を組み合わせ  
てゆつと思えます!

3年

1. テーマ

疲労回復丼!!



2. このメニューにした理由

夏のあつい時にたまる疲労を全回復  
するために、このメニューにしました!

3. このメニューの魅力

マグロやサケ、オリーブオイルなど  
の夏パテに滴した食材が入っていること  
です!

4. 反省点・改善点

最後の皿洗いができなかったので  
最後までキッチンとやる。

★自分でどれくらい作ることができたか  
(全部・8割・5割・3割・作れなかった)

5. 活動を通し今後の生活に活かしたい事

とても良い機会になったので、  
この活動を生かして少しでも母の手伝い  
ができればと思います!

@

