



夕ご飯にポテトサラダとチキンのガーリックトマトソース煮とあさりの味噌汁を作りました

ポテトサラダは主ににんじんや玉ねぎ、きゅうり、じゃがいも、ベーコンを使用して、主食はコーンと鶏肉とニンニクを使いました。ポテトサラダはさまざまな食材を使っているのでビタミンKをはじめとしたビタミンがよく取れます。

主食は味付けがトマトとガーリックで濃いめなのでご飯が進むと思います

かなり想定より時間がかかりました。1日三食こんな面倒なことをやっているのかと思うとかなり親が大変なんだなと思いました。たまには自分で作ってもいいのかなと思います

2年 D.F

農大一高 サッカーチーム



フックンフ選手権



僕は夕御飯に生姜焼きを作りました。生姜は免疫力を上げる効果があるそうです。豚肉もビタミンBが豊富らしいです。

親の家事の負担も減らせて、自分もいい気分転換になるので一石二鳥だなと思いました。

2年 A.O



韓国冷麺風ぶっかけそうめんです。最近暑くなってきたということもあり、さっぱりしたものを作りました！そうめんのトッピングは家にあったもやし、水菜、豚しゃぶ、大葉、温玉などを付けました。

今回昼食を作ったことにより朝、昼、晩に栄養素を考えることの大変さを知りました。今後も3日に1食ほど両親の代わりにご飯を作り、もっと栄養などについて知りたいと思いました。 2年 O.K



僕は夜ご飯に食べる豚汁を作りました。僕は料理があまり得意ではないのですがとても簡単に作れました。

豚汁には豚肉、大根、ニンジン、ゴボウ、こんにゃく、味噌、醤油が入っています。

豚肉→疲労回復の効果

大根→消化を助ける

腸の働きを整える

ニンジン→視力維持

粘膜や皮膚の健康維持

ゴボウ→便秘解消

こんにゃく→便通促進

糖尿病予防

味噌→ガン予防、脳の活性化

老化予防、基礎代謝の促進

豚汁は簡単にできて、栄養を豊富に含まれているのでぜひ作ってみてください！

今回、豚汁を作つてみて、手際の悪さが目立ちました。これはサッカーや勉強にも影響してくると思います。効率よく準備すること、スピード感、正確さなど学ぶことはたくさんありました。料理をすればサッカーが上手くなるかもしれません。楽しかった！ 2年 M.N



僕は朝ご飯としてキムチチャーハンとワカメスープとヨーグルトをつくりました。

キムチチャーハンにはキムチ・卵・ゴマ・お米・香味ペースト・醤油が入っています。

キムチには乳酸菌、ゴマには脂質、卵にはタンパク質、お米には炭水化物が主に含まれています。ワカメスープに入ってるワカメには水溶性植物纖維が主に含まれています。

ヨーグルトにはキウイと自家製のイチゴジャムが入っています。

ヨーグルトには乳酸菌、イチゴとキウイにはビタミンCが主に含まれています。

今回ご飯を作つてみていつもの食事には自分の体に大切な栄養素が沢山含まれている事を知つたので今まで以上に食事に気をつけていきたいと思いました。 2年 H.O



今日の昼ごはんを紹介したいと思います。

今日の昼ごはんは焼うどんでした。

(妹の分を写真で撮つたので少量です)

材料はうどん、キャベツ、玉ねぎ、にら、人参、豚バラ肉、ちくわ、紅生姜です。

脂質、ビタミン、タンパク質、炭水化物が料理に含まれる栄養素です。いつもは加えて小鉢料理がセットであるのですが材料不足らしく、今日はありませんでした。(高確率で、きんぴらゴボウです。

+脂質、炭水化物、食物纖維)

母親は自分よりも栄養に関して詳しいので自分の想像以上に健康に気を使って料理を作ってくれていると思います。自分にできることは、出された料理に感謝の気持ちを持つことと体重を減らさないよう残りご飯が残らないくらいにしっかり食べることだと思っています。

2年 D.T