



自分は夜ご飯にハンバーグを作りました。料理はたまにやるととても楽しいですが、一日に3食毎日作るのは大変だと改めて思いました。
それに、このハンバーグだけでは野菜などが足りないのでこれになにかを足そうとか考え、さらにそれを作るとなるともっと時間もかかり、母の凄さを実感しました。まだあと1ヶ月くらいはあるとおもうので、ご飯を作るとかだけでなく手伝ったりなにか役に立てることがあるか考えてそれを実行出来ればいいなと思いました。

3年 D.I

昼に野菜炒めを作りました。材料はにんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、豚肉、ごま油にんにく、しょうゆ、創味シャンタン、オイスターソースです。弱火で炒めると野菜の栄養も失わずに美味しくできます。

味噌汁はインスタント味噌汁です。フリーズドライの味噌汁は鮮度をキープでき、賞味期限も長く常温で保存できます。お湯だけで作れるので誰でも簡単に作って食べられます。

ご飯は鮭の炊き込みご飯で昨日の夜の残りです。

普段包丁を使わないので野菜の切り方が難しかったです。料理に合わせた野菜の切り方ができるともっと楽しくできると思いました。

2年 R.I



僕は昼ごはんに塩パスタを作りました。茹であがったパスタに塩、オリーブオイルをかけて完成です。炭水化物をしっかり摂れて消化にもいいらしいです。

2年 K.T

**農大一高
サッカーチーム
フックン選手権**





昼ごはんはガーリックライスとスープです。
ガーリックライスの材料は、にんにく、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、ヤングコーン、豚肉、米
スープは、玉ねぎ、にんじん、やまいも、キャベツ、春雨、鳥のササミを使いました。
豚肉やブロッコリーは勉強で疲れた脳の活性化と疲労回復の効果があるので、みなさんもぜひ豚肉やブロッコリーを使って料理してみてください。

2年 N.S

今日の昼ごはんは三色丼でした。
材料:(丼)卵、豚挽肉、紅生姜、
ピーマン、米
(味噌汁)さつま揚げ、人参、
玉ねぎ

丼ではタンパク質、ビタミンB1、ビタミンC、カロテン、炭水化物

味噌汁ではタンパク質、カロテンが栄養素として含まれています。昼ごはんは体調を整える働き、体の免疫力を高める働きを持つ栄養素が多く含まれていることがわかります。コロナ自粛期間中にぴったりな料理だと思います。

2年 D.T



僕は夕飯にカレーライスとサラダを作りました。カレーには豚肉と人参、じゃがいも、玉ねぎをいれました。豚肉にはビタミンBが豊富なのでエネルギーの産生に効果があります。サラダにはトマト、アボカド、レタス、ツナ、きゅうり、卵をいれました。これらの野菜から取れる栄養素でカレーだけでは足りない分の栄養を補っています。わりと簡単に作れるのでこの休校期間でカレーは自分で作るのには適していると思いました。

2年 K.N