

## 食事やおやつを作ってみよう！



留守番中の自分の食事やおやつ、家族の分の食事も？

臨時休業中に調理をしてみませんか？

作った人は、どんなものを作ったのか、プリントの裏側を記入、提出してぜひ教えてください。

2枚目、3枚目を作りたい人は加西中学校のホームページから印刷してください。

提出は6月1日です。

### ○献立を考えるポイント

- ・朝、昼、夜、おやつ…いつ食べるものなのか考える。
- ・自分や家族が好きな食材や味付けにする。
- ・おかず、汁物、ごはん（パン）のバランスを考える。
- ・肉、魚、野菜、豆製品など、いろいろな食材を使う。



教科書 P52～89 やハンドブック（2，3年生）の P156～161 に調理用具の使い方や、いろいろなレシピが載っています。

冷蔵庫にある食材をインターネットで検索してみると、買い物に行かずに料理ができるかもしれません。試してみてくださいね。

今日配布のランチタイム加西特別号を参考にしてみてもよいですよ。

ちなみに先生は…大好きな餃子をたくさん作って冷凍しました。

お肉の他に豆腐を入れ、ニンニク、生姜、味噌で味付けするのが先生の家庭の味です。

焼いて食べたり、お鍋やスープに入れたり…

いろいろな料理にアレンジすると、飽きずにおいしく食べることができました。



年 組 番	名前
<p>写真を貼ろう。</p>	
作った料理(材料)	
工夫したところ	
感想	