

家族で食育

# Let's 親子クッキング! (1/4)

食という字は「人を良くする」と書きます。体と心の健康のために、家族で楽しく料理をして、なにを作ったか紹介してください。なにを作ってもOKです! 挑戦できる人は、群馬県の農産物を使ってみましょう!(うらがわに農産物の資料があります。)どんな料理を作ったか、その時の気持ちや様子などを教えてください。プリントは夏休み後、学校に提出してください。

① 作った日	7月12日 (日)
② いっしょに作った人	〇〇 ← お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん... 家族で作ってあげて!!
③ 作った料理のなまえ	オムライス

④ 作った料理を絵や写真でしょうかいしてください。

6 絵を書いてくれても OK



↑ 作っている人の写真ものせて OK

〇 年 〇 組 なまえ

後ろに3色わけの表があるので、参考にしてみてください。



群馬県の農産物を使った人は、ここにどんなものを使ったか書いてください。

トマト を使いました!

⑤ どんな食材をつかって料理をしましたか? (たとえば... たまご、にんじんなど) 3色わけに してみよう!	あか	みどり	きいろ
	たまご ハム とりにく	レタス トマト たまねぎ	ごはん 油 バター
⑥ 工夫したところ、食べてみての感想	ワンプレートであらいものは少なく!! でも赤・黄・緑の食品が全部そろった バランスの良い食事を考えました		
⑦ お家の人と作ってみてどうでしたか?	ひとりで作るより、一緒に作って食べるといつもより何倍もおいしく感じました😊		
⑧ いっしょに作った人、またはお家の人の感想	いっしょに作った人に書いてもらおう!!!		