



全部自分たちで考えて作りました！



海田南小学校
☎822-6776
FAX 822-3229



家族の健康を考えた1食 分の献立（郷土料理）を 考えよう

海田南小学校では今年度、郷土料理に関心を持つてほしいとの思いから、6年生を対象に主食・主なおかず・補うおかず・汁物をセットにした献立を考える授業を行いました。

今回は主食を、広島県の特産物であるひじきを使ったひじきご飯とし、それに合う栄養バランスのとれた献立を児童自らで考え、実際に家庭で作り、家族に振舞いました。作る立場に立つことで、いつも栄養バランスを考えてくれている家族の愛情と大変さなどを知ることができました。

ひじきごはん

材料（4人分）

米	300グラム	グリーンピース	
水	350ミリリットル		20グラム
ひじき	7グラム	調味料	
鶏もも	50グラム	塩	1.5グラム
ニンジン	30グラム	酒	大さじ1/2
油揚げ	1枚	濃口しょうゆ	小さじ2
		みりん	小さじ1/2

作り方

- ① 米をとぎ、通常の量よりも少し少なめに量った水を入れる。
- ② ひじきを水で戻し、ニンジンと油抜きをした油あげを千切りにする。
- ③ 鶏ももを一口大に切る。
- ④ ①に②と③とグリーンピースと調味料を入れ、炊いたらできあがり。

