

～事前アンケートの結果～

1. **朝ごはん**を毎日食べている人の割合は**60%**
2. 1日のうち1回は家族や**友人と楽しく食事**をしている人の割合は**80%**
3. 1日に2食以上、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べている人は**40%**

～事前アンケートからわかったこれからの課題～

1. 朝ごはんを毎日食べる人**90%以上**を目指そう！
2. **家族や友人と共にリラックスして食事**をしよう！
3. **小鉢やお汁**とセットの食事スタイルをイメージすることで自然とバランスのとれた食事に近づく。

あかしいずみ会と明商生による**野菜たっぷり**
キーマカレー（盛り付け2種）

～生徒の意見～

ご飯のバランスが良くなかったり、食べていない人が多いから必要な栄養が足りていないのではないだろうかと思った。

野菜の選び方

きゅうり...真っ直ぐなもの
白菜...重いもの
トマト...星型の筋があるもの
人参...芯が小さいもの

メニュー



～キーマカレーの作り方～

- ① 玉葱はみじん切りにする
- ② 人参は1~1.5cmの角切り、ナス、赤・黄パプリカ、ピーマン、トマトは1.5cm程度の角切りにする。
- ③ フライパンに合挽きミンチ肉を入れ、塩コショウを加えて炒める。
- ④ 『1』を加え、弱火で透き通るまでよく炒める。
- ⑤ 『4』に人参とナスを加えて炒め、更にパプリカ、ピーマン、トマトを加えて炒める。野菜ジュースを加え中火で5~6分煮込む。
- ⑥ 一旦火を止めてカレールウを加えて溶かし、弱火で5~6分煮る。
- ⑦ 器にご飯を盛り、キーマカレーをかけてゆで卵を飾る。

【ゆで卵の作り方】

中身が出ないように、湯で水に塩か酢を加える

～買い物実習の感想～

食材を選ぶときに、今までは大きさや形と色でしか判断していなかったけど、トマトを選ぶときは星型の筋があるかとか人参は芯をみて選ぶところとかが

わかって勉強になった。



～実習の感想(反省・改善点)～

食材の混ぜ具合や鍋の調整が大変でした。普段あまり料理をしないので、どの程度かを見極めるのに骨を折り、結局ギリギリの時間に完成しました。

～試食の感想～

Mさん...いろいろな具材が入っていてとてもボリュームで美味しかったです。野菜を四角に切ったことで食感を楽しめました。
Nさん...僕は野菜がとても苦手で、食べられるか心配だったけど、美味しく食べられました。