




















































どんな食事にしようかな？

－食べる人の気持ちやからだにあった食事づくり－



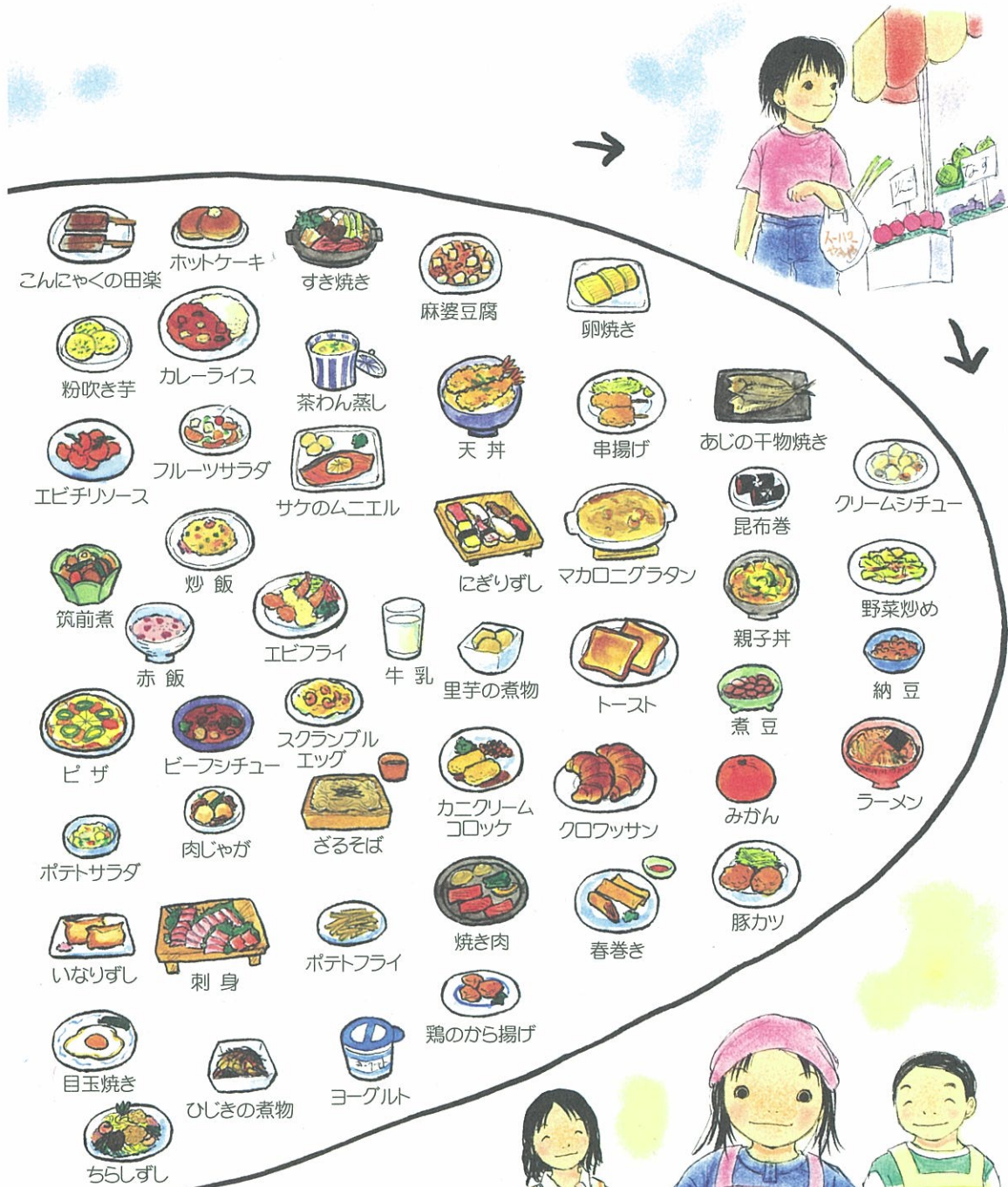
- | | | | | | |
|---|--------------|---|----------------|---|---------------|
|  | ハンバーガー |  | さんまの塩焼き |  | 梅干し |
|  | エビピラフ |  | 肉まん |  | ぶどうパン |
|  | そばのみそ煮 |  | 肉まん |  | ごはん |
|  | 冷やし中華そば |  | キスの天ぷら |  | お好み焼き |
|  | ハンバーグ |  | ロールパン |  | ホットドック |
|  | スパゲッティ |  | ほうれん草の
ごま和え |  | アイスクリーム |
|  | トマトのサラダ |  | キャベツのサラダ |  | オムライス |
|  | 餃子 |  | おにぎり |  | プリの照り
焼き |
|  | ステーキ |  | サンドイッチ |  | たこ焼き |
|  | きゅうりの
酢の物 |  | ブロッコリーの
サラダ |  | にんじんの
グラッセ |
|  | オムライス |  | ゆで卵 |  | ウナギのかば
焼き |
|  | ロールキャベツ |  | 豚汁 |  | ウナギのかば
焼き |
|  | ふるふき大根 |  | りんご |  | ウナギのかば
焼き |
|  | コーンフレーク |  | かぼちゃの
煮物 |  | たくあん |
|  | ソーセージ |  | なべ焼きうどん |  | 緑茶 |
|  | 枝豆 |  | なべ焼きうどん |  | プリン |
|  | 小松菜の煮浸し |  | ぎんぴらごぼう |  | 緑茶 |



料理は、食材と調理方法の組合せによって、実にたくさんの種類があります。

食材は、地域によって、季節によって、栽培や飼育方法などによって、種類や味などに違いがあります。

“家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる” “家族や仲間のために、食事作りや準備ができる”力を育むために



調理方法も、加熱しない(生)、焼く、煮る、蒸す、炒める、揚げるなどたくさん方法があります。同じ食材でも、調理方法によって、違った料理に変身します。

