

研究

NOTE BOOK

家庭

57

料理の

栄養

四の六 小一山

修一 青山

敬学会賞第十八回入選作品

8
料

①

②

③

8 -----

④

51 -----

⑤

49 -----



⑥

18 -----

⑦

85 -----

⑧

33 -----

⑨

28 -----

8

⑩

理

22 -----

21

目次

① 動機	3
② 栄養の働き	4
③ ふだんの料理の栄養	6
④ 学校で習った料理	8
⑤ 仕事と食べ物	12
⑥ 料理の栄養(自分で作る)	14
⑦ 1日主婦になって	18
⑧ 広告から切りとった料理	28
⑨ 協力してくれた人使った本	33
⑩ まとめ	35
おわり	35頁 終りまで

① 動機

お母さんが 毎日毎日作ってる料理は、とっても おいしく、栄養のあるものだ。
母が作る料理は、新しい物を考えているが 食堂などでは、きまったものしかない。

だから、そのほかの料理を、考えて作るのも おもしろそうなので、

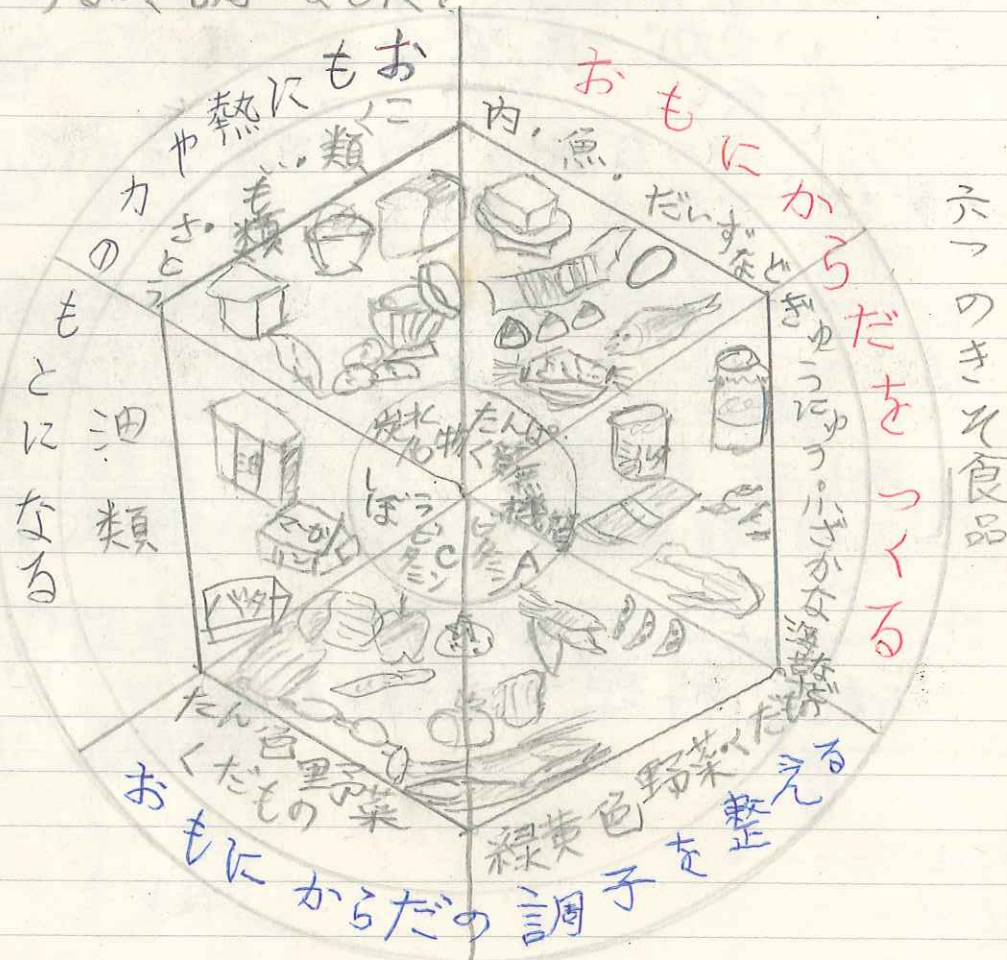
研究することにしました。
はじめは、母に 男のくせに料理の研究なんかすると 笑われると言っていました。
が、健二君が、

「青山君、料理が、上手であり、家庭の研究する人がいないので、きめたら」

と、いった。
それで、料理の研究をした。

② 栄養の働き

栄養は、植物 動物 鳥は、みな
栄養で健康に、くらしているのです。
では、栄養は、どう分かれていて、どう働き
するか、調べました。



私たちが食べたものは、からだの中で消化
され、それぞれの栄養成分にわけられて、
働きをします。

血や肉をつくるのは、おもにたんぱく質と
いう成分で 魚や肉 たまごや乳
だいずなどにふまれています。

さとう でんぷん 油は、カロリーと なり、
運動する力に なります。

いろいろなビタミン 灰分は、からだの
調子を整える力になり 歯を作る
のは、無機質(海藻・牛乳)です。

③ ふだんの料理の栄養

かたよってる料理

・たんはく質だけの料理

ごはん・とうふのみそ汁・さんま焼き
なっとう

・無機質だけの料理

ごはん・味付のり・小づかるとかいそうの
みそ汁・ぎゅうにゅう

・ビタミンだけの料理

キャベツの油いため・ねぎと、かぼちの
みそ汁・りんご・だいこんづけ
きゅうりの塩もみ

・炭水化物だけの料理

パン・じゃがいも・つまいものみそ汁
そうめんとさとうの油あげ

これらの料理は、栄養がかたよって
るので、このような料理はあまりよくな
いと思いました。

つりあいつとれた料理

ごはん・さけのかんづめ・はまぐりと海藻の
みそ汁・キャベツとハムの油いため
だいこんと いもと 肉の煮物

このような料理は、栄養がかた
よらないで、とてもよいです。

栄養がかたよらないようにするには、
(100%)

野菜類	50%
肉・魚類	35%
海藻類	10%
いも類	5%

の割合で たべればよい
のです。

④ 学校で習った料理

野菜サラダ

1人分の分量

きゅうり 25g
キャベツ 40g
塩 1g
トマトまたは、80g
リンゴ

この料理は、正確に、重さを測る。

塩 小さじ1/2はい
油 小さじ1〜2はい
す 小さじ1〜2はい
こしょう 少し

作り方

① 野菜は、中性せんやいをとかれた水に数分間つけ、水でよくあらう。

② きゅうりは、輪切にして、キャベツは、千切りにする。
切ったら 少し 塩を かけておく。

③ 塩・す・油・こしょうをよく かきまぜる。
さらに もりつけ フレンチソースを かけて 食べる。

トマト、または、りんごを、入れて 食べるのもよい。

ぼくが作った時のねだん

きゅうり 6円 (1本)
キャベツ 12円 (半分)
リンゴ 4円 (半分)
その他 約 5円

計 27円

。店で 売ってる 野菜サラダを見たら 100g 40円だったので作ると、栄養もあるしねだんが安いのでいいと思います。

ゆでたまごと青菜の油いため

(1) ゆでたまご

1人分の分量

たまご 1個 (約50g)

塩 0.5g (小さじ1/2はい)

作り方

① なべに たまごを入れて たまごが ひとまぐらいの水を入れて 火に かけ ふとうするまで、きみが かたよらないように、ころがしをから ゆでる。

②

ふっとうしたら 火を弱め、10～12分ぐ
い ゆでる。

ゆであがたら、火からおろし水につけ
て さます。

(2) 青菜の油のため
1人分の分量

青菜 50g
(ほうれん草)
油 3g
塩 少々

作り方

① 青菜をよくあらう。
ざるに入れる。

② 水がきれたら 40ml ぐらいに 切る。

③ フライパンに 油を入れ火にかけ けむり
が出たら青菜を入れて、手早く
いためる。

④ 塩で 味を つけて、火から おとす。

もりつけ図



あおな

たまご

作っては みませんでしたか
およそのねだん

たまご
青菜
その他

13円 (1個)
10円 (半たば)

約 5円
計 28円

今までの栄養

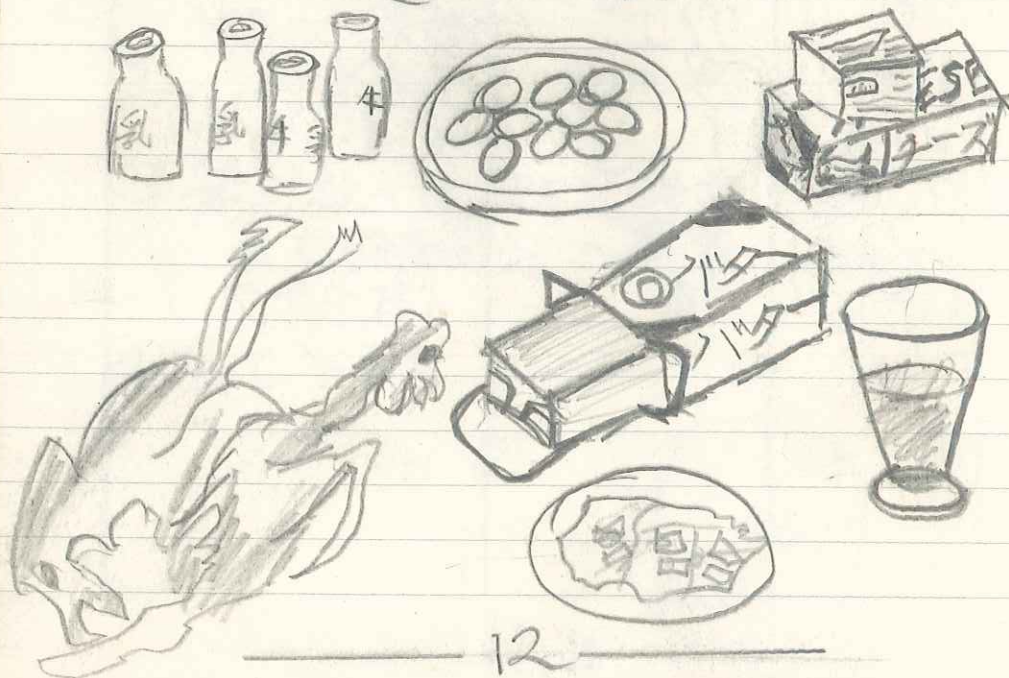
名	作ったもの	栄養
サラダ	キャベツ	ビタミン C
サラダ	きゅうり	ビタミン C
サラダ	りんご	ビタミン C
フレンチ ソース	油	しほう
ゆでたまご	たまご	炭水化物
青菜の油 いため	青菜 油	たんぱく質 ビタミン A しほう

⑤。仕事とたべもの
 仕事ははげしくなるにつれて、
 たべものが多くなります。
 スポーツ関係の仕事をしてる
 人は、肉や血になるものを十分
 に食べなければなりません。
 エ場で働く人は、あせが出るので塩か
 らいものがが必要です。
 その他で働く人も塩からいものを
 必要です。

(大工・炭坑で石炭ほりする人・スポーツ)

本からひらいた。

カ道 山の食べ物



牛乳 --- 4本
 たまご --- 10個
 チーズ --- 1.5箱
 バター --- 1箱
 生くだものジュース --- 1本
 はちまきのかきあげ --- 2本
 生キャベツ --- 1個
 にんじん --- 1本
 ねだんは、何千円とする。

⑥ 料理の栄養

(自分で作った)
今日、ぼくが考えて作った料理を
書いた。

(1人分) 材料

キャベツ	100g	}	油いため
うづらたま	1個		
油・塩	少々		
ごはん	茶碗2はい	}	しょうゆ
かたくりこ	中サジ1はい		
しょうゆ	大サジ2はい		

(1) 作り方

火をつけて

①はじめフライパンに 油を入れてから
あらったキャベツを入れる。

②キャベツを いためながら、うづら
たまごを入れる。

③それから 塩を入れ いためあが
ってから 火を消す。

(2) 作り方

①ごはんを すりばちに入れ、すりこぎで
もちを作る。

②べたべたになったごはんを、直径3cm
ぐらいに まるく作る。

③まるくなった ごはんをお湯でにる。

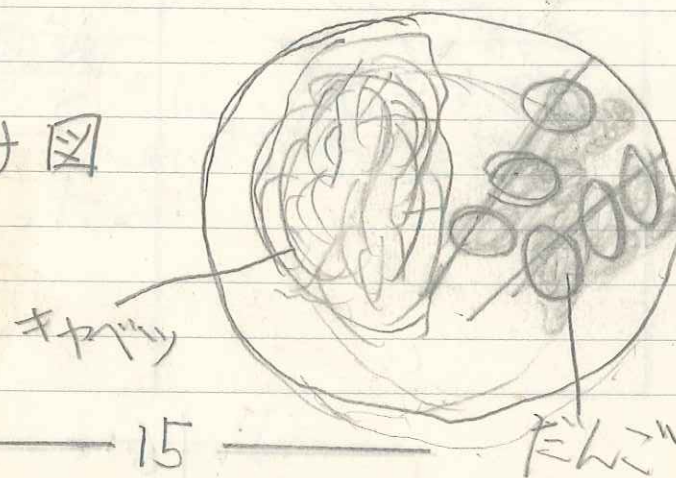
④にえあがってから、わらじに 3コぐら
いづつさす。そして、火で 焼く。

⑤

⑤なべに、しょうゆ・かたくりこを 入れて、
火で 熱する。

⑥火で 焼いた だんごに、しょうゆをか
ける。

もりつけ図



。はじめに作った、キャベツと うづら
たまごは、キャベツと うづらたまごの
油いためと 名をつけた。

。最後に作った だんごは、しょうゆ
だんごと 名をつけた。

料理の栄養

使った食べ物:	栄養
キャベツ うづらたまご 油	ビタミンC たんぱく質 しぼう
ごはん	炭水化物

ぼくが作った 時のねだん

キャベツ	8円
うづらたまご	5円
ごはん	約5円
油・塩・しょうゆ・かたくり	6円
	計22円

この料理を食べての感想
(母)

。キャベツと うづらたまごの油いためは、
とても味がよくおいしいが、
しょうゆだんごの方は、ちょっと、焼き
すぎて、にげのにおいがあったが、
でも、とても じょうずにできた。

反省
こんど 作るときは、焼きすぎない
ように、塩を入れすぎないように
しようと思った。

⑦ 1日主婦になって

今日は日曜日なので、ぼくが1日主婦になりたい。

1日主婦とは、母が朝・昼・夜といろいろな料理を作ってるが、その料理を、ぼくが1日主婦になって、おいしいものを作るのです。

●朝

朝はあまり食べないので、あさりしたものがすきだろうと、考えて、料理を作ってみました。

こんだて名

ごはん ・ めたま焼き ・ ウィナーソーセージの油いため・わかめとだいこんのみそしる・つくだに

朝ごはんは、このように作って食べました。

もりつけ



かかたねだん

たまご	13円	(1個)
ウィンナーソーセージ	10円	(1本)
キャベツ	約4円	(1/2)
みそしる	約6円	(1パック)
つくだに	5円	(1/2)
	計38円	

このねだんは、母だけのねだんで、ぼくのも同じ38円です。

2人分で **76円**

栄養

使った食べ物	栄養物
こめ	炭水化物
みそ	たんぱく質
だいこん	ビタミンC
わかめ	むぎ質
たまご	たんぱく質
ウイナーソーセージ	たんぱく質
キャベツ	ビタミンC
つくだに	むぎ質
油	しぼり

母の感想

- ・ねだんが40月ぐらいでこんなに
おいしくて、とても上手だ。
- ・栄養もあって、大変良い。
- ・ビタミンをもっと多くすると
もっとよかった。

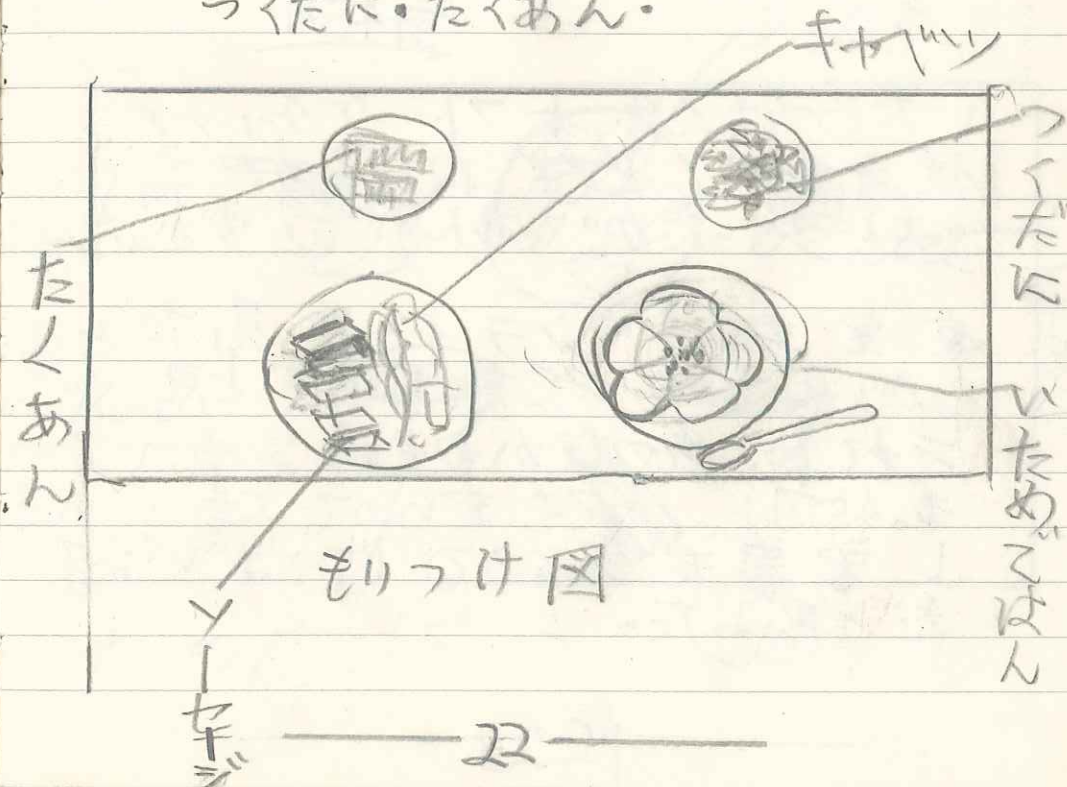
と、言っていた。

① 昼

昼は、ラーメンでも、しようと思った
が、母が朝ごはんが少し
残ってるので、夜何かするよう
にして、ごはんを、するように
と、いったので、次のような
ものを作った。

こんだて名

いためごはん・ソーセージと生キャベツ
つくだに・たくあん。



かかった おだん

(1人分だけ)

トマトケチャップ	約 6円	($\frac{1}{8}$)
たまねぎ	約 2円	($\frac{1}{8}$)
ソーセージ	10円	($\frac{1}{3}$)
キャベツ	約 8円	($\frac{1}{3}$)
たくあん	12円	(1本)
つくだに	5円	(本)
油・グリーンピース	約 2円	(少々)
	<u>計45円</u>	

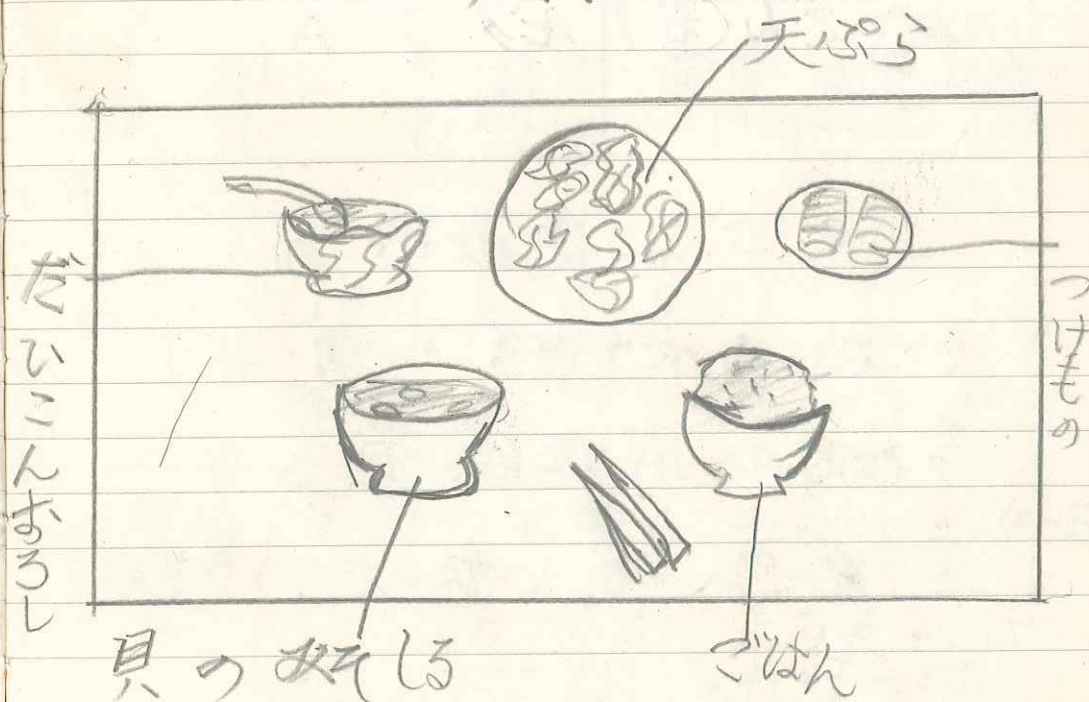
いためづはんは トマト ケチャップを
使うので とても おだんが 高く
なると思ったが、あんがい 安かった。

食堂の チキンライスを見たとき
12円もしたので 大変、とくだと思った。
それに、そのほかのものを食べて
も、45円と、とても安いので 大変いい
し 栄養もあるので、けいぜい的
だと思った。

● 夜は 昼 よく働いて、おなかか
すいてて 油けの多いものを、
ほしかるので、天ぷらを作った。

こんだて 各
ごはん ・ 天ぷら ・ 貝のみそしる
つけもの ・ だいこんおろし

もりつけ 図



栄養

こんだて名	栄養
ごはん	炭水化物
みそ	たんぱく質
貝	たんぱく質
粉	炭水化物
いか	たんぱく質
たまねぎ	ビタミンC
たくあん	ビタミンC
のり	ビタミン
だいこん(青)	ビタミンA
油	脂質

天ぷらに使った物

いか・たまねぎ・のり

今ばんの料理は、栄養が

全部入っていたので、うまく

いったと思う

かかったねだん(1人分)

貝	12円	(1/2)
粉	4円	(1/10)
いか	10円	(1/10)
のり	10円	(1/10)
たまねぎ	約4円	(1/2)
たくあん	8円	(1/2)
ごはん・みそ・油	約9円	(1/5)
だいこん	3円	(1/5)
計60円		

やはり全部の栄養があるだけに、ねだんがはった。

母の感想

今日の日はよく働らしてくれた。
朝・昼・夜と料理を作ったが、
夜の料理は、母の天ぷらの天ぷらな
のでとてもおいしかった。
そして、全部の栄養もあるのがよかった。
終りになっていやになったのか、
貝の味噌汁の味がとてもよかった。
で、みそをたくさんいれすぎた。

ぼくの反省

これから、母に よく手伝って、栄養のあるものを食べて、健康になりたいと思ふ。

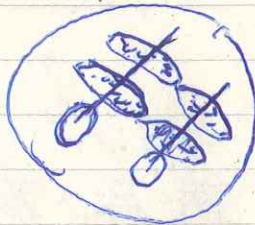
ちょっとした料理

・ ウィンソーセージのフライ

名まえは、ウィンフライとつけた。



- ・ うずらたまごを ゆでる
蒸して、ウィンフライとくしぎしにしてみるのも、おもしろいと思う。



これに、ねだんをつけると、するま
1本 30月 ぐらいです。

ほんとうのねだん			
ウィンソーセージ (2本)	10月	10月 ぐらい	
うずらたまご (1個)	4月		
ごま・油	約 6月	要上りだ	
	計20月	思った	

⑧ 広告から切りとった料理 (1)



アベックサンド

材料 1人前

食パン……三切 とうふ……1/4丁
バター……少々 ほうれん草(青野菜) ……少々
からし……少々 ケチャップ……少々
みそ……80g ごま……大さじ 1
みりん……大さじ 2 レタス……2枚

作り方

中身(A) ①豆腐は水を切り、空いりする。
②ほうれん草は茹でて裏ごしする
③みそ、みりん、水でねりみそを作り、半分をほうれん草の裏ごしで着色する。これに豆腐をまぜる。
④辛子バターをぬったパンに③をはさむ。
中身(B) ねりみそを、ケチャップで着色し、切りごまをまぜ、レタスと共にさむ。

栄養

パン
バター
みそ
みりん
とうふ
ほうれん草
ケチャップ
ごま

炭水化物
しぼう
たんぱく質 A
ビタミン
たんぱく質 A
ビタミン A
ビタミン A・C
しぼう

これは、昼などに食べる

(2)

変り卵みそ

材料 1人前

卵……………1個 砂糖……………小さじ1
 玉葱……………40g みりん……………大さじ1
 人参……………20g 油……………大さじ1
 グリンピース 10g 化学調味料……………少々
 みそ……………25g 水……………少々

作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りし、油で炒める。
 ②みそ、砂糖、みりん、を合せて①の野菜をまぜ、卵の割りほくしたものを入れ、鍋にふたをして、中火で1～2分蒸す。卵が半熟程度になったら火からおろす。盛りつけた上にグリンピースをかざる。



栄養

たまご
 たまねぎ
 グリンピース
 みそ
 さとう
 みりん
 油

たんぱく質
 ビタミンC
 ビタミンA
 たんぱく質
 炭水化物
 ビタミンA
 しぼう

朝などに、食べるものでとてもあっさりしています。

(3)

摺流しスープ



材料 1人前

白身魚……………40g 出汁……………1カップ
 セロリ……………10g こしょう
 パセリ……………少々 好みに応じて
 みそ……………20g カレー粉

作り方

- ①出しをとり、白身の魚をすり鉢ですって流し込み煮る。
 ②セロリは線切り、パセリはみじん切りとする。
 ③①にみそをとき②を入れ好みに応じてこしょう又はカレー粉を入れる。

栄養

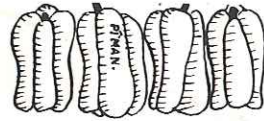
白身魚
 セロリ
 パセリ
 みそ
 カレー粉

たんぱく質
 ビタミンC
 ビタミンA
 たんぱく質
 炭水化物

夜の みそしるです
 とても あたたまります。

(4)

ウィンナスープ



材料 1 人前
 ウィンナー 1本 大きじ2
 ソーセージ 2本 バター 10g
 長葱 20g 塩、こしょう 少々
 人参 10g 化学調味料 少々
 ビーマン 10g

作り方

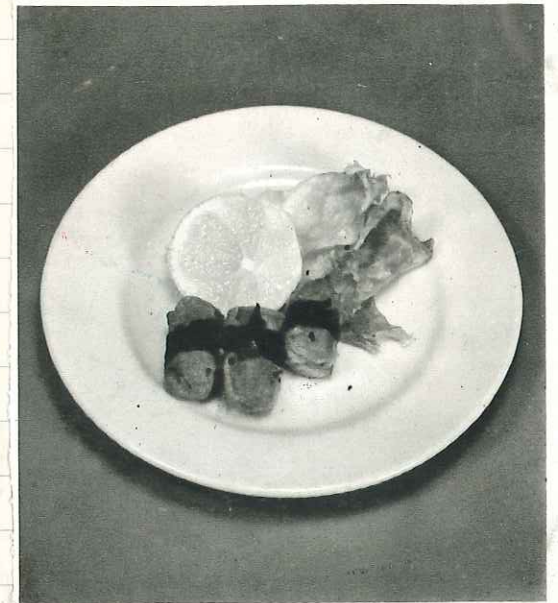
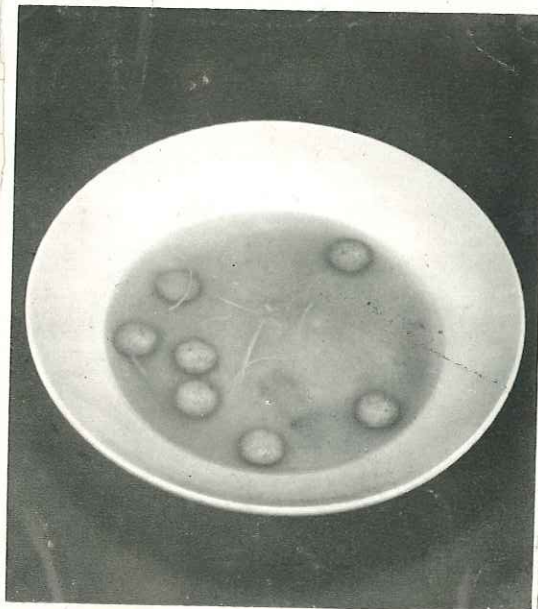
- ①ウィンナソーセージは輪切にし、人参、長葱、ビーマンはせん切にする。
- ②出汁（がらでとってもよし、スープの素を使用してもよい）にみそを加え野菜を入れて煮る。
- ③ウィンナソーセージを加え、バターを入れる。

ソーセージの
一色揚げ

材料 1 人前
 ソーセージ 1本 卵 少々
 肉 5g 小麦粉 少々
 玉葱 5g 油 少々
 しいたけ 3g こしょう 少々
 生姜 5g みそ 25g
 のり 少々 （付合せレモン、
 パセリ 少々 レタス）

作り方

- ①ソーセージは1本を3つに切りたてにほうちょうを入れる。
- ②肉、玉葱、生姜、しいたけはみじん切りにし、いためる、こしょう、みそで味付けする。
- ③ソーセージに、小麦粉をまぶして②をはさみ、のりでまく
- ④小麦粉、とき卵、パセリのみじん切りをふりかけ、油で揚げる。
- ⑤レモン輪切り、レタスをそえる。



栄養

ウィンナーソーセージ
 ビーマン
 みそ
 バター
 長葱

たんぱく質
 ビタミン
 たんぱく質
 しぼう
 ビタミン A

夜の食べ物です

栄養

ソーセージ
 肉
 たまご
 しいたけ
 生姜
 パセリ
 たまご
 小麦粉
 みそ

たんぱく質
 たんぱく質
 ビタミン
 炭水化物
 塩分
 ビタミン A
 たんぱく質
 炭水化物
 たんぱく質

⑨

協力してくれた人

鈴木先生

- ・ 研究を見て、いろいろのことを教えてくれました。

佐藤健二君

- ・ 題目をきめてくれた。
- ・ 必要な本をさがしてくれた。

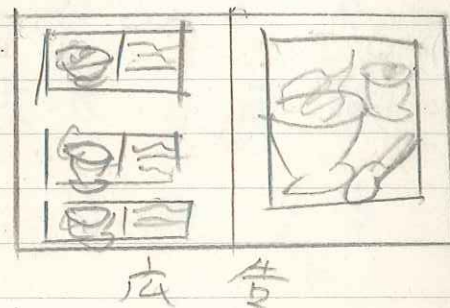
この人たちには、ほんとうに、いろいろなことを教えて下さって、ほんとに助かった。ありがとうございました。

使った本名

たべものの栄養 (図書館)

新聞について来た広告。

この本を見て、いろいろのことを研究しました。



本
五年生の家庭の本

まとめ

ぼくは いろいろな料理を
作って 見ましたが、とても 高いお
金で できて 栄養もあると
いうことが わかった。

食 堂などに行くと、お金が 高く、
栄養が かたよっているので、家で
安く 作って 栄養のあるものを
食べた方が、とても けいぜい 的だ。

これからも、いろいろな料理を作って、
健康で いろいろな体を
作りたいと 思う。