

# なつやすみ号

# 食育だより

令和6年7月19日  
さいたま市立辻小学校  
給食室

夏休みは家にいる時間が多くなります。この機会に、家の仕事や家の中の役割分担などについて考えて、家庭で自分ができることをいろいろと探してみましよう。

## 夏休みにチャレンジ!

## 家庭の仕事をやってみよう

家庭の仕事には、食べること、着ること、住むことにかかわる仕事や、家族に関する仕事、地域とかかわり社会を支える仕事などがあります。家の人々がどんなことをしているかを調べてみて、自分でできること、やってみたいことなどに取り組んでみましょう。



### どんな仕事があるかな

- ★買い物
- ★調理
- ★食事の後片づけ
- ★洗たく物を干す
- ★洗たく物をたたむ
- ★部屋のそうじ
- ★風呂のそうじ

みんなも  
考えてみよう!



きゅーたん

## 水を大切に使いましよう!

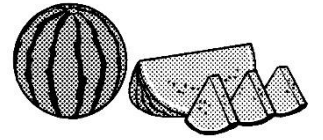


手を洗う時などに、水を1分間流しっぱなしにすると、約12リットルの水を使ってしまうそうです。水は限りある資源です。ふだんから、こまめに水を止めるように心がけます。

持続可能な社会のためにも、今、すぐにできることから行動していくようにしましょう。

てっだ  
レッツ！お手伝いチャレンジ！

なつやす きゅうしょく つく  
夏休みに給食メニューを作ってみよう！



いぞかあ  
☆磯香和え☆

ざいりょう にんぷん  
○材料(4人分)

|      |                 |
|------|-----------------|
| 小松菜  | 80g(2茎くらい)      |
| キャベツ | 100g(大きい葉2枚くらい) |
| もやし  | 100g            |
| のり   | 2枚(3枚切り)        |
| しょうゆ | 小さじ2            |

つくかた  
○作り方

- ①キャベツは短冊切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ②お湯を沸騰させ、①ともやしをさっとゆで(30秒くらい)、ざるにあげて冷ます。
- ③②をボウルに入れ、細かくちぎったのり、しょうゆを入れて和える。

ゆですぎずに野菜のシャキッとした食感を残すことがポイントです！  
とってもカンタンにできあがり♪



しおにく  
☆うま塩肉じゃが☆

ざいりょう にんぷん  
○材料(4人分)

|       |     |        |         |
|-------|-----|--------|---------|
| 豚肉    | 80g | サラダ油   | 小さじ1    |
| しょうが  | 1かけ | 酒      | 小さじ1    |
| にんにく  | 1かけ | みりん    | 小さじ2    |
| じゃがいも | 中2個 | 塩      | 小さじ1    |
| たまねぎ  | 1個  | 和風だしの素 | 小さじ 2/3 |
| 小ねぎ   | 5本  | 水      | 80cc    |
|       |     | ごま油    | 小さじ1    |

つくかた  
○作り方

- ①しょうが、にんにくはみじん切り、じゃがいもは一口大、たまねぎはくし切り、小ねぎは小口切りにしておく。  
じゃがいもは水にさらしておく。
- ②豚肉を入れ、酒を入れながら炒める。
- ③にんにく、たまねぎ、じゃがいもを入れ、油が全体にまわったら和風だしの素と水を入れて煮る。落としづたをして野菜に火が通るまで。(10分くらい)
- ④みりん、食塩、小ねぎを入れ水分が少なくなるまで煮る。
- ⑤ごま油をまわし入れ、香りづけをしたら完成！

やみつぎになること間違いなし！  
暑い夏にさっぱりとした塩味が  
たまらないですよ♪



ほごしゃ  
保護者のみなさまへ

家庭内には、どのような仕事があるのか、また家族のだれがどんな役割を担っているのか、お子さんと一緒に話し合ってみてはいかがでしょうか。  
家族で協力することの大切さや家族の一員として、お子さんが役割を担う機会にもなり、自立する力にもつながります。

