

令和7年7月18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ょう。

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



ねんせい

ちようせん

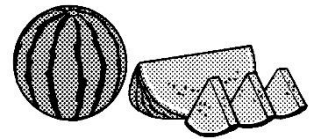
1年生がとうもろこしのかわむきに挑戦！

7月10日（木）に1年生がとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてくれました。とうもろこしを見たり触ったりして「まわりの皮はサラサラしてるね！」「ひげがいっぱい！」と興味深々な様子でした。少し固い皮に苦戦しながらも、とうもろこしを食べるつじしょうがっこう辻小学校のみんなのために一生懸命、作業をしてくれました。皮むきをしてもらったとうもろこしは、給食室で蒸して提供しました。1年生のみなさん、ありがとうございました！



てっだ
レッツ！お手伝いチャレンジ！

なつやす 夏休みに給食メニューを作ってみよう！



【なつやさいとだいすのからあげ】

(材料) 4にんまえ

- ・ゴーヤ 中 1/2
- ・こむぎこ 20g
- ・かんそうだいす 40g
- ・かぼちゃ 小 1/4
- ・しお 0.4g
- ・こしょう 0.04g
- ・カレーこ 0.2g



(作り方)

- ① ゴーヤとかぼちゃは、うすぎりにする。
- ② ゴーヤにこむぎこをつけ、あげる。
- ③ だいす、かぼちゃをからりとなるまで すあげする。
- ④ しお、こしょう、カレーこをあわせておく。
- ⑤ ②、③をあわせ、④をふり、まぜたらかんせい★

かんそうだいすは、弱く沸騰したお湯に20分程度いれ、戻して
ください。この時間がカリッとした食感のポイントです♪
みず煮大豆でも代用できますが、歯ごたえを出すなら乾燥
大豆がおすすめです。

【アドボ（とりにくのあますに）】

(材料) 4にんまえ

- ・とりももにく 200g
- ・たまねぎ 1たま
- ・にんにく 2g
- ・あぶら 4g
- ・さとう 8g
- ・しょうゆ 20g
- ・す 16g
- ・さけ 4g
- ・みず 14g
- ・（あったら）ローレルパウダー 0.03g

食欲のない暑い日
にも、さっぱり食べ
ることができる い
っぱんです！



(作り方)

- ① たまねぎはスライス、とりにくはかくぎり、にんにくは
みじんぎりにする。
- ② たまねぎを よくいためて とりだす。
- ③ あぶらをねっし、にんにくを いためる。
- ④ とりにくを いためながら さけをふる。
- ⑤ ちょうみりょうをすべていれ、にる。
- ⑥ ローレルをいれて、ひとにたちさせて、かんせい★

【マーボースッキーニ】

(材料) 4にんまえ

- ・とうふ 1ちょう
- ・ぶたひきにく 100g
- ・たまねぎ 1たま
- ・にんじん 1/2ほん
- ・ズッキーニ 1ほん
- ・ほししいたけ 4g
- ・ねぎ 1/3ほん
- ・にんにく 2g
- ・しょうが 2g
- ・あぶら 3g
- ・トウバンジャン 1g
- ・さとう 6g
- ・さけ 6g
- ・しょうゆ 8g
- ・みそ 20g
- ・ガラスープのもと 4g
- ・みず 60g
- ・かたくりこ 6g
- ・ごまあぶら 2g
- ・オイスターソース 2g

(作り方)

- ① とうふは かくぎり、ズッキーニは はんげつぎり、たまねぎ・
にんじん・しいたけ・ねぎ・にんにく・しょうがは、みじん
ぎりにする。
- ② あぶらをねっし、にんにく、しょうが、トウバンジャン、ぶ
たにくをいれていためる。
- ③ ズッキーニがいのやさいをいれて、さらにいためる。
- ④ みずをいれてにる。
- ⑤ ちょうみりょうをいれ、とうふ、ズッキーニをいれる。
- ⑥ みずときかたくりこ でとろみをつけ、ごまあぶらをいれて
かんせい★

ひきにくにからんだ ピリからなあじ
つけが、ズッキーニとよくあい、ごはん
がすすむ いっぱんです！



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。

