

給食だより



令和3年度 夏休み号

ゆりのき台給食センター
清水山給食センター

*おうちの方といっしょに読みましょう

家庭のしごとをやってみよう

夏休みは家にいる時間が多くなります。この機会に家族のだれがどんなことをしているかを調べて、自分にもできること、やってみたいことなどに取り組んでみましょう。

どんなしごとがあるのかな？

冷蔵庫にあるものをチェックして

こんだてを^{かんが}考える

買い物

お米をあらう

テーブルをふく

調理、もりつけ

テーブルにはこぶ

麦茶を作る

食器をあらう

食器をふく

食器をしまう

調理で出たごみの分別

コンロのそうじ

換気扇のそうじ

ゴミ受け、排水口のそうじ

- ()
- ()
- ()

*ほかにも、着ることや住むことにかかわる仕事や家族にかんする仕事、地域とかかわる仕事、こまかい仕事はたくさんあります。気がつかないうちに、だれかがしてくれているのかも？

- [1]自分ができることに☑をいれてみよう
- [2]夏休み中に1回でもできたら、☐をぬりつぶそう。
- [3]他にもできることがあれば()に書こう。

いつもはだれがしてくれているの？

おすすめ給食レシピ

三色どん

【材料】4人分

<いりたまご>

いんげん 20g
たまご 4こ
油 少々
さとう 小さじ2
塩 少々

【作り方】

- ①いんげんは1センチくらいに切る。
- ②たまごをわりほぐして、さとう、塩をまぜる。
- ③あたためたなべに油をしき、いんげんをいためる。
- ④③の上から、②のたまごを入れて、さいばし4本で大きくまぜながらいりたまごにする。



<とりそぼろ>

とりミンチ 150g
ごぼう 100g
にんじん 50g
しょうが ひとかけ
さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
油 少々

【作り方】

- ①ごぼう、にんじん、しょうがはみじん切りにする。
- ②油をしいたなべに①を入れ、火がとおったら、とりミンチを入れていため、酒をふり、さとう、しょうゆで味をつける。
- ・もりつけたごはんに、いりたまごととりそぼろをのせて食べる。

とりそぼろにしめじやしいたけ、エリンギを入れると「きのこどん」になります。

【材料】4人分

ぶた肉うすざり 200g
もやし 1袋(200g)
白菜キムチ 30~50g
千切りたくあん 90g
ごま油 大さじ1

【作り方】

- ①ぶた肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②もやしはあらって、水をきる。
 - ③フライパンにごま油を入れてあたため、①、②、キムチ、たくあんをいためる。
- *キムチとたくあんでキムタクいためです。この2つで味がつかます。味がたりなければ、しょうゆを少ししてください。

キムタクいため



すぐできて、ごはんがすすみますよ！

かたづけまでが料理だよ

料理は作って終わりではありません。食べた後は、テーブルをふき、食べ終わった食器の他にも、使ったなべや調理器具、油がとんだコンロもきれいにしましょう。自分でやってみると、こまごました仕事がいくつもあることに気がつくますね。

工夫したところをまとめて自由研究に

食事をしてかたづけた後に、ふりかえりをしてみませんか？例えば、「料理は一皿にまとめてあらいものを減らした」「食材をむだなく使い切るようにした」など工夫したところをまとめます。さらに、手順や料理の写真などそえたり、家族のコメントを書きこんだりすると、立派な自由研究になります。



自分ができるお手伝いがふえると、自信がつかます。きっとおうちの人も助かるでしょう。まかされた仕事を何度もやっているうちに、コツがわかって、はやく、上手にできるようになりますよ。

家族や自分のひるごはんを用意してみよう

自分ができるはんで、ひるごはん作りを手伝ったり、おうちの人といっしょに作ってみましょう。

【何を食べるか考えてみよう】

チャレンジ1

そのまま食べられるものがないかな？
あらうだけで食べられるものはないかな？
たくさんみつけよう

チャレンジ1
みつけたものを書いてみよう。

【例】
れいぞうこで、賞味期限が近い
「とうふ」と「ちくわ」を発見。
「きゅうり」「ゴーヤー」「ピーマン」も
見つけました。「ベーコン」と「卵」もあります。

チャレンジ3

「ちくわ」と「ピーマン」で何をつくりませんか？

チャレンジ4

「とうふ」「ベーコン」「卵」「ゴーヤー」があります。
さあ、何をつくりませんか？

「上の例で見つけた食材」を使ったレシピをのせています。
他にもおうちにあるもので、いろいろな組み合わせで作ってみてください。

「ちくわとピーマンのいためもの」

【材料】 4人分
ちくわ 3本
ピーマン 5こ
ごま油 大さじ1
ごま 大さじ2
かつおぶし 1袋(2g)
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは半分に切り、タネをとる。4つくらいに手でちぎる。
- ②ちくわは5ミリはばに切る。
- ③フライパンにごま油をしき、ピーマンをいためしんなりしたら、ちくわをいためる。
- ④しょうゆ、みりんで味をつけ、ごま、かつおぶしをふる。

チャレンジ3
ちくわとピーマンが
あったら

*そのまま食べられるもの

なっとう、もずく酢、とうふ、ちくわ、
キムチ、たくあん、うめぼし、ハム、
チーズ、ヨーグルト、バナナなど

*トッピングにできるもの

ごま、のり、かつおぶし、ちりめんじゃこ、
ツナ缶、コーン缶など

*あらうだけで食べられるもの

ミニトマト、ぶどう、きゅうり、しその葉など

*水でもどすだけで使えるもの

かんそうわかめなど

*ゆでてあれば食べられるもの

ゆでたまご、えだまめ、とうもろこしなど



チャレンジ1
そのまま食べられるもの

そうめんにたして
「夏バテ予防の食事」
にしよう！

そうめんだけじゃ……

わたしたちだけじゃさみしいな



わたしたちも



わーい！



©少年写真新聞社 2020

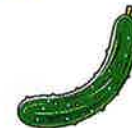
「まぜたらほほふるだけ きゅうり」

【材料】 4人分
きゅうり 2本(約300g)
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
ごま油 大さじ1/2
砂糖 小さじ1

チャレンジ2
きゅうりがあったら

【作り方】

- ①あらったきゅうりをビニール袋に入れて、すりこぎでかるくたたいてちぎる。
- ②①に調味料を入れて、ふくらませた袋の口をしっかりとして、よくふってまぜる。空気をぬいて、しばらく味をなじませる。



「ゴーヤーチャンプルー」

【材料】 4人分
とうふ 300g
ゴーヤー 1本
ベーコン 100g
卵 3こ
油 少々
しょうゆ 大さじ3
塩 少々
こしょう 少々
かつおぶし 1パック

【作り方】

- ①ゴーヤーはたて半分に切り、タネとわたをとる。なるべくうすく切り、塩少々をふってしばらくおき、しんなりしたら、水であらってしぼる。
- ②ベーコンは2センチはばに切る。
- ③とうふは深めの容器に入れ、電子レンジで2分加熱し、ざるで水をきる。
- ④油をしいたフライパンでベーコン、ゴーヤーをいため、しんなりしたら、とうふをいため、しょうゆ、塩、こしょうで味をつける。
- ⑤といった卵も入れていため、かつおぶしをふる。

*ゴーヤーをピーマンにおきかえて、ピーマンチャンプルーにもできます。

