



## 自分でごはんをようにしてみよう！

夏休みは給食がないので、毎日お昼ごはんを用意しなければいけません。お米を洗ってすいはんきのスイッチを入れたり、野菜をあらったりするだけでも、立派なおつだいになりますね。時間のある夏休みに、ぜひチャレンジしてみてください♪  
※ほうちょうや火を使うものは、おうちの人といっしょに作りましょう。  
りょうりの前には、かならず手をあらいましょう。

### ふんわりかきたまスープ

(4人分)

- だし(水) 600ml
- たまご 1こ
- えのきたけ 1/2ふくろ
- かんそうわかめ 4g
- とうふ 100g
- しょうゆ 大さじ1

### ふんわりかきたまスープ

#### つくりかた

- とうふはさいの目に切る。たまごはボールにかきまぜておく。  
えのきたけは根元を切り落とし、4cm幅に切る。
- なべにだし(なければ水)を入れて、火にかける。  
にたったら中火にして、とうふ、えのきたけを加える。
- しょうゆで味をととのえる。(味見して仕上げる)
- かんそうわかめを入れて混ぜる。
- ときたまごをはしにそわせて細くまわし入れる。(卵がかたまるまで、中をかき回さないこと!)にたったら火を止める。



## 映画「弁当の日」上映会の紹介

期日:7月4日(火)

場所:川南小体育館

時間:13:40~15:30

対象:5・6年生と参加を希望する全学年の保護者

「子どもから台所に立つ機会を奪ってはいけない。」  
弁当の日をはじめとする数々のドラマを映したドキュメンタリー映画です。「めんどくさい」ものという弁当の日のイメージが少し変わるかもしれません。

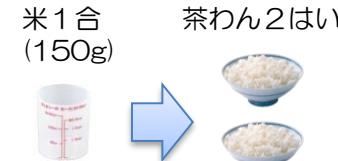
お時間がある方は、飛び入りでも構いません。ぜひご参加ください♪

早いものでもうすぐ7月。夏休みが近づいてきました。子どもたちは、家の中ですごすことが多くなるかもしれません、できるだけ休み中も生活リズムをくずさないように心がけ、意識して体を動かしましょう!そして、せっかくの夏休みなので、料理やお手伝いにもチャレンジしてほしいなと思います。

## すいはんきでお米をたいてみよう！

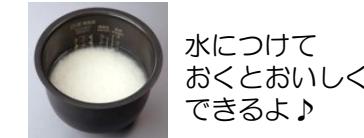
### ①お米をはかる。

家族が食べるごはんのりょうに合わせてお米をはかる。



### ②お米をあらう。

はかった米をボウルに入れ、3、4回水をかえてかきまわしながらあらう。



### ③水をすわせてからスイッチを入れる。

すいはんがまにお米を入れ、めもりの線まで水を入れる。(お米を4合入れたら水は4のところまで)30分~1時間おいて、お米に水をすわせてから、すいはんのスイッチを入れる。

### 給食レシピ

### 豚しゃぶの ごまみそマヨネーズ

6月20日の給食メニューです。野菜が苦手な子でも食べやすいように、豚しゃぶを入れてマヨネーズやみそを合わせたソースで和えました。

〈作り方〉

- キャベツは太千切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにし、豚肉は一口大にはさみでカットしておく。調味料をすべて混ぜ合わせる。
- 野菜をさっとゆでて冷やす。同じ鍋で豚肉をゆで、冷やす。(豚肉は箸でほぐしながらゆで、中までしっかり火を通す)
- すべての材料を混ぜ合わせる。

〈材料 (4~5人分)〉

豚もも肉うすぎり	100g
キャベツ	100g (3~4枚)
きゅうり	100g (1本)
にんじん	40g (1/4本)
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
ごま	適量

