



川南町学校給食  
共同調理場  
令和5年 7月

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、家の中で過ごすことが多くなるかもしれませんが、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と思います。



## 自分でごはんをよういしてみよう！

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、立派なおて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



つくりかた

- ①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。
- ②なべにだし（なければ水）を入れて、火にかける。  
にったら中火にして、とうふ、えのきたけを加える。
- ③しょうゆで味をととのえる。（味見して仕上げる）
- ④かんそうわかめを入れて混ぜる。
- ⑤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！）にったら火を止める。

### 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ふくら
- ・かんそうわかめ 4g
- ・とうふ 100g
- ・しょうゆ 大さじ1

## 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♪



## 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お米をはかる。

米1合  
(150g)

茶わん2はい



### 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水をすわし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のところで）30分～1時間おいて、お米に水をすわしてから、すいはんのスイッチを入れる。



水につけて  
おくとおいしく  
できるよ♪



## 豚しゃぶの ごまみそマヨネーズ



〈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

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〉

- ① 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。
- ② 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）
- ③ すべての材料を混ぜ合わせる。