

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

夏休みに家族の食

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片づけまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでもらえます。



食事づくりの手順

①計画

献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。

②食品の準備

家にある食品を確認して、足りないものを買います。食べ切れる量を買

③調理

衛生と安全に注意して調理を行います。

④会食

食卓の準備をして、みんなで食べます。

⑤片づけ

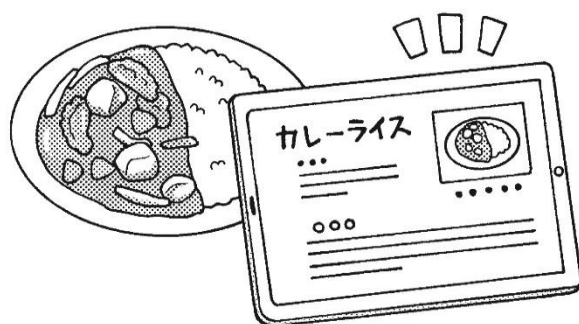
環境に配慮して片づけをします。

⑥ふり返り

料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりにできたのかをふり返りましょ

つくったら 自由研究に

料理をつくったら、つくり方や工夫したところ、料理の写真などをまとめてみましょ。家族からの感想なども書いて、夏休みの自由研究にするのもよいですね。



家庭の仕事をやってみよう

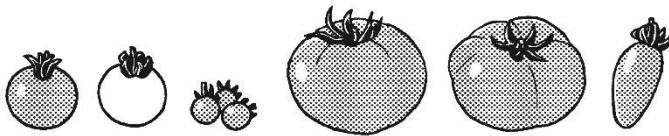
- ・ 買い物をする
- ・ 食事の後片づけ
- ・ ごみを分別する
- ・ 食器を並べる

ほかにはどんな仕事があるかな？



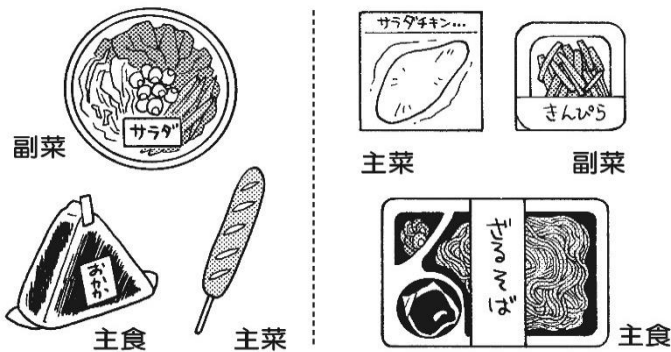
色も形も いろいろなトマト

夏が旬のトマトには、赤くて丸いものだけではなく、オレンジ色・黄色・緑色のものや、細長い形や大きなもの、小さなものなど、さまざまな種類があります。スーパーなどで、いろいろなトマトを見くらべて、味わってみてください。

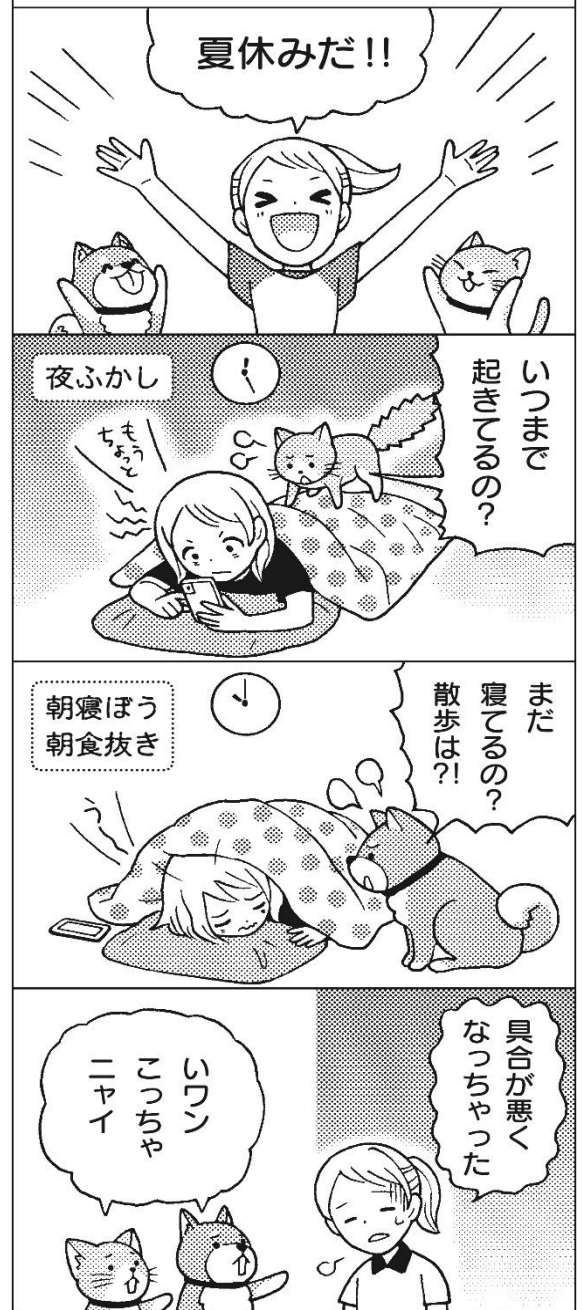


コンビニ食をバランスよく！

食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろるように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



夏休みも 生活リズム 大切な



しっかりとろう 睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。

夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

裏面に給食のおすすめレシピをのせています。夏休みにぜひ作ってみてください。作ってみた感想も教えてくださいね。

お・す・す・め・給食レシピ

※分量はお好みで調整してください。

「チキンチキンごぼう」



材料 4人分

鶏もも肉	120g
ごぼう	120g
片栗粉	適量
むき枝豆	12g
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

作り方

- ① ごぼうは2～3ミリの斜め切りにして10分ぐらい水にさらした後、水気をふき取る。
- ② 1.5センチ角に切った鶏肉と切ったごぼうに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 鍋に調味料を入れてひと煮立ちさせてたれを作る。
- ④ 鶏肉とごぼうを入れてからめ、ゆでた枝豆を入れて混ぜる。



「まめまめみそまめ」

材料 4人分

大豆（乾燥）	80g
かたくり粉	5g
高野豆腐	20g
白みそ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1強

作り方

- ① 大豆は水でもどし、やわらかくゆでておく。
- ② 高野豆腐は水でもどし、サイコロ状に切り、水気を軽くしぼる。
- ③ ①の大豆にかたくり粉をつけて油で揚げる。高野豆腐は素揚げにする。
- ④ 分量の調味料を火にかけて、少し煮詰める。
- ⑤ ③を④のたれであえる。

「じゃがいものきんぴら」

材料 4人分

じゃがいも	1個
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/4個
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と2/3
みりん	小さじ1/2
一味唐辛子	少々
ごま	小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは拍子切り、にんじんは太めの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、にんじん、玉ねぎを炒める。火が通ったら、じゃがいもを炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、みりん、一味唐辛子を加え、味が整ったらごまを入れ完成。

「春雨サラダ」

材料	4人分
春雨	30 g
にんじん	30 g (小1/4本)
きゅうり	1本
キャベツ	4枚
鶏肉の水煮缶	20 g

さとう	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1と1/2杯
す	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

- ① 春雨はもどして、ゆでて冷ましておく
(長ければ食べやすい長さに切っておく)
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりはせん切りにして、ゆでておく。(学校のサラダの野菜はすべてゆでています。)
- ③ ごまと調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 春雨とゆでた野菜を③のドレッシングであえる。

「ツナとわかめのサラダ」

水煮ツナ	60 g
カットわかめ(乾燥)	2 g
キャベツ	2~3枚
きゅうり	2/3本
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強
さとう	大さじ1強
酢	大さじ1強

- ① ツナは細かくほぐす。
- ② わかめは水につけて戻し、水気を切る。
- ③ キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにし、さっとゆでて、水に取り冷まして水気を切る。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ わかめ、野菜を④であえる。

「魚の辛味ソースかけ」

材料	4人分
あじ切り身	4枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適宜
生姜	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
さとう	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/4
ねぎ	1/4本
白ごま	小さじ1

作り方

- ① あじに塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして、油で揚げる。(焼いてもよい)
- ② にんにく、生姜はすりおろし、ねぎはみじんぎりにする。カッコ内の材料を火にかけひと煮立ちさせて辛味ソースを作る



※あじ以外の魚でもおいしく食べられます。