

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ことで、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

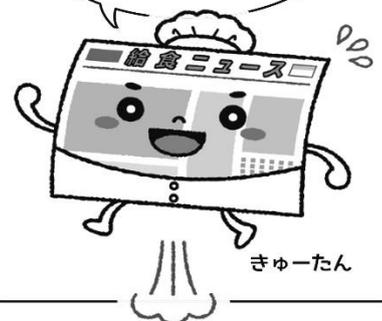
家庭の仕事には、食べること、着ること、住むことにかかわる仕事や、家族に関する仕事、地域とかかわり社会を支える仕事などがあります。家の人がどんなことをしているかを調べてみて、自分でできること、やってみたいことなどに取り組んでみましょう。



### 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

みんなも  
考えてみよう!



## 水を大切に使いましょう!



手を洗う時などに、水を1分間流しっぱなしにすると、約12リットルの水を使ってしまうそうです。水は限りある資源です。ふだんから、こまめに水を止めるように心がけます。

持続可能な社会のためにも、今、すぐにできることから行動していくようにしましょう。



# 食べ物ことわざクイズ

□に当てはまる食べ物は何？

① □で石垣を築く

意味 できるはずのないことのとえ

- ① (A) とうふ (B) こんにゃく
- (C) もち (D) こんぶ

② とんびに□をさらわれる

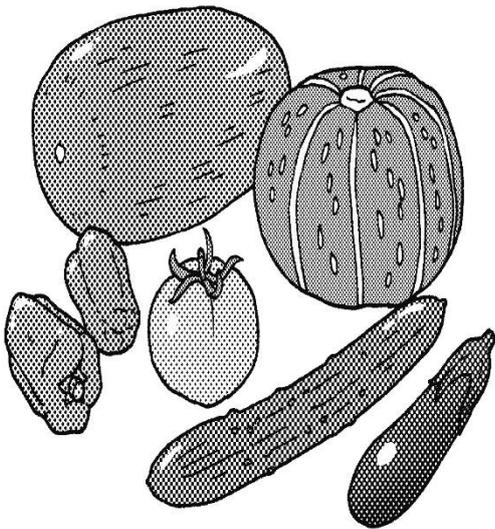
意味 大切なものを不意に横取りされてしまうことのとえ

- ② (A) せんべい (B) おにぎり
- (C) あぶらあげ (D) たまご

答え① (B) こんにゃく ② (C) あぶらあげ

8月31日

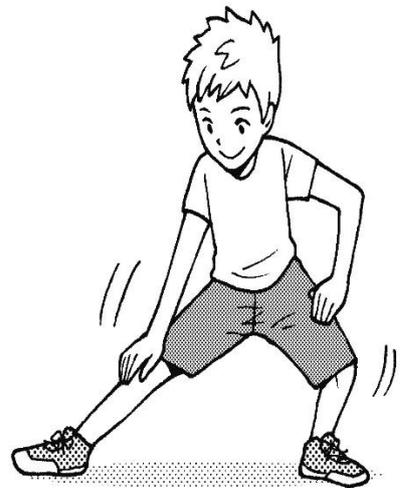
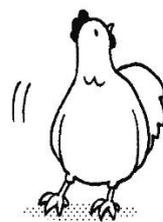
## 野菜の日



8月31日は、野菜8(や)31(さい)の日です。トマトやピーマン、きゅうりなどの水分が豊富な夏野菜を、たくさん味わってみませんか？

早起き  
早寝で

## 生活リズムをととのえよう!



生活リズムをととのえるためには、早起きをして、朝の光を十分に浴びることが大切です。また、規則正しく食事をとり、昼間にしっかり活動して、夜は部屋を暗くして早く寝るように心がけます。

※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

※分量はお好みに調整してください。

## 「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、塩ゆでした枝豆を入れて仕上げる。

※給食ではじゃがいもを入れてボリュームアップします。

## 「春雨サラダ」

【材料】（4人分）

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

【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。

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



## 「せいだのたまじ」

### 【材料】（4人分）

じゃがいも	中5個	
揚げ油	適量	
┌	さとう	大さじ3
	みそ	大さじ1強
	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ2/3
	水	大さじ1
ごま	小さじ1	

### 【作り方】

- ① じゃがいもは洗って皮をむき、1/8の大きさにする。
- ② じゃがいもの水分を切り、油でカラッと揚げる。
- ③ 調味料を合わせ、少し加熱して、よく溶かし混ぜ合わせる。
- ④ ③の調味料に揚げたじゃがいも、ごまを加え、混ぜ合わせる。

（新じゃがが出回る時期に小粒のじゃがいもが出るので、これをそのまま使ってもよい）

## 「大学かぼちゃ」

### 【材料】

かぼちゃ	1/4個	
揚げ油	適宜	
┌	砂糖	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ1/4
	水	大さじ1と1/2
スライスアーモンド	20g	
※白ごまでも良い		

### 【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、一口大に切り、油で素揚げする。
- ② 鍋にカッコ内の調味料と水を入れて火にかけて、砂糖を溶かし煮詰め、たれを作る。
- ③ ①のかぼちゃにスライスアーモンドといっしょに②のたれをからめる。



©座間市

## 「まめまめみそまめ」

### 【材料】

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。