

7月給食だより



令和7年 7月 4日
東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

夏休み直前号

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

夏休みまであと少しです。給食がないので、家庭で食事をする回数も多くなります。キッチンでできるお手伝いや料理に挑戦するなど、食に関する体験を家族で一緒にしてみましょう。



レベル1

まいにち 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルをきれいにする



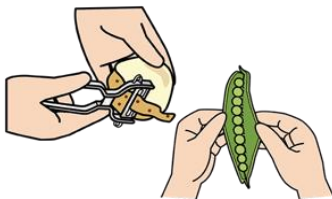
おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

レベル2

なんかい 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき、豆のさや
むきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル3

りょうりつく 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理

お手伝いや料理をしたことについて、工夫したこと、大変だったこと、できるようになったことなどをまとめて、日記や夏休みの自由研究にしてみるのも良いですね。



6月と7月の給食メニューから、夏が旬の食材を使ったレシピを紹介します。

魚のラタトゥイユソースかけ(4人分)

魚の切り身・・・4切れ
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
白ワイン・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ1

ソースの調味料
ケチャップ・・・大さじ1
赤ワイン・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々

ソースの材料

サラダ油・・・大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)・・・1/2個
ピーマン(うす切り)・・・1個
トマト(角切り)・・・1個
ズッキーニ(イチョウ切り) 1/2本



- ①好きな魚の切り身に、塩とこしょう、ワインで下味をする。
- ②ソースの野菜をカットする。
- ③魚の水気を取り、片栗粉をまぶして、サラダ油を敷いたフライパンで焼く。
- ④ソースの材料を調味料で炒め、焼けた魚にかける。



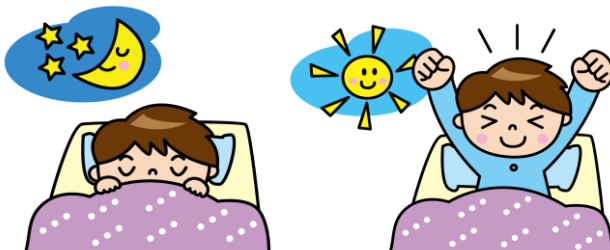
タマタマトマピーチーズ焼き(4人分)

ほうれん草(2～3センチ)・・・1/5束
ピーマン(色紙切り)・・・1/2個
トマト(角切り)・・・1/2個
玉ねぎ(うす切り)・・・1/4個
豚ひき肉・・・40g
サラダ油・・・大さじ1
塩、こしょう・・・少々
たまご・・・3個
ピザチーズ・・・40g
アルミカップ・・・4つ
お好みのソース(ケチャップやソース)

- ①材料をカットし、サラダ油で豚肉、玉ねぎを塩、こしょうで炒める。
- ②たまごを溶いて、①とカットした野菜を混ぜてカップに入れ、チーズをのせて焼く。
- ③焼きたまごになったら、お好みのソースをかける。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

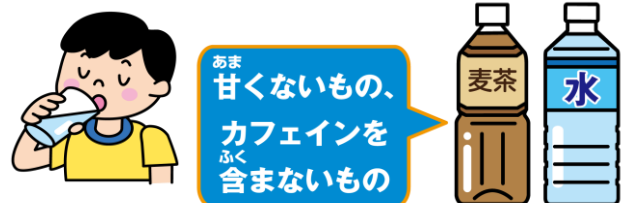
早寝、早起きの規則正しい生活リズム



おやつの食べ過ぎ注意



熱中症予防の水分摂取



朝ごはんを食べよう。

