

いただきます



もうすぐ



しよくし てつだ りようり ちようせん
食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

2025年度 7・8月号

◎食事のお手伝い、どんなものがある？

きゅうしょく なつやす しよくし かいすう おお
給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1

まいにち てつだ きづいたらうご
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



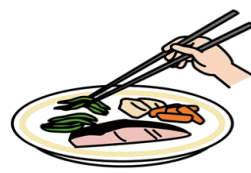
おはしや料理をならべる

しよくし あら あとかた
食器洗いなどの後片づけ

レベル2

なんかい てつだ
何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！やさい かわ まめ
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

りようり も
料理を盛りつける

レベル3

りようりつく てつだ
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！こめ あら
米を洗い、ごはんをたくやさい き
野菜などを切るひ つか ちようり
火を使った調理暑い時期は **食中毒** に要注意！

調理の ポイント

手をきれいに洗う



肉以外の食材はよく洗う



おかずは中心部までしっかり加熱する



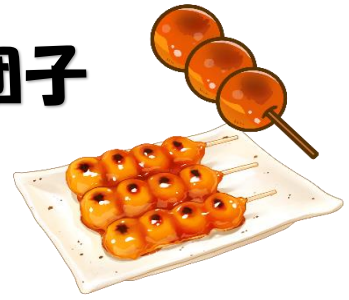
作り置きのおかずも再加熱する





とうふみたらし団子

☆分量は団子20個分です



<材料> 絹ごし豆腐100g 上新粉110g (たれ) さとう28g しょうゆ14g 片栗粉3g 水30g
きなこ10g さとう10g

<作り方> 豆腐と上新粉をボウルにまとめて入れる。固まるまで混ぜ合わせたら一口大にまとめる。鍋に水を入れふっとうしたら丸めた団子を入れてゆでる。団子が浮いてきたら2分くらいゆで、冷水で粗熱をとります。たれの材料を弱火で煮詰めて、とろみが出てきたら火をとめます。きなこをまぶして完成！

月	火	水	木	金
	1日 しょうゆラーメン フルーツヨーグルト 牛乳	2日 カレーライス 福神漬 たまごサラダ 牛乳	3日 チキンライス スープ コーンサラダ 牛乳	4日 ごはん みそ汁 さばから揚げ おかか煮 牛乳
	めん焼き豚なるとメンマもやし ほうれん草人参ねぎヨーグルト みかん缶パイナップル黄桃バナナ	米麦ぶた肉いも人参玉ねぎなす マイタケにんにくバター福神漬 きゅうり卵焼き竹輪マヨネーズ	米麦とり肉玉ねぎピーマンしいたけ たけのこすりみ大根いもねぎハム キャベツコーンごま油	米麦とうふわかめ玉ねぎねぎ さばしょうがでん粉とり肉人参 つきこんちくわたけのこかつお節
7日 ごはん 豚汁 納豆 大根べっこう煮 牛乳	8日 ☆デザートバイキング うどん たまごとじ汁 肉団子もち米蒸し ☆フライドポテト ヨーグルトゼリー とうふみたらし団子 メロン	9日 先生方の研修会 給食ありません	10日 揚げパン 春雨スープ サラダ 牛乳	11日 ごはん みそ汁 焼肉風炒め 大根サラダ 牛乳
米麦ぶた肉とうふハクサイしめじ ごぼうねぎなすとう大根人参 ちくわインゲン			パン揚げ油砂糖肉団子春雨しいたけ 人参玉ねぎねぎにんにくしょうが キャベツきゅうりコーンパイナップル	米麦しめじわかめあげねぎぶた肉 しょうが玉ねぎ大根人参 きゅうりツナマヨネーズ
14日 ごはん みそ汁 豚レンコン炒め ポテトサラダ 牛乳	15日 トマトパスタ サラダ ゼリー 牛乳	16日 ごはん みそ汁 鮭塩焼き 豚しゃぶサラダ 牛乳	17日 パン スープ 鶏フレック焼き サラダ 牛乳	18日 ごはん ドライカレー サラダ 牛乳
米麦大根あげねぎぶた肉レンコン ならねごごま油いもハム枝豆 コーン生クリームマヨネーズ	スパゲッティえびいかあさり とり肉ベーコンピーマンなす 玉ねぎキャベツきゅうりハム人参ゼリー	米麦あげわかめいもねぎぶた肉 ちくわもやしきゅうり人参ごま にんにくしょうがサケ	パンキャベツきゅうりコーン かにかまチーズウィンナー 人参いもとり肉マヨネーズ	米麦ぶた肉タマネギ人参ピーマン にんにくしょうがトマトジュース きゅうり春雨レーズンパイナップル
2学期はじまるよ～ 熱中症を防ぐために、 意識して水分をとみましょう。 こまめに水分を！				
8月25日 カレーライス 福神漬 フルーツホイップ 牛乳	26日 ジャージャー麺 揚げシューマイ みかんゼリー 牛乳	27日 ピラフ スープ ごぼうソテー 牛乳	28日 パン スープ ウィンナー炒め バナナ 牛乳	29日 ごはん みそ汁 豚ピー炒め もやし和え 牛乳
米麦えびいかツナほたてコーン いも人参玉ねぎバターみかん缶 生クリームヨーグルトバナナ	めん酢にんにくごまぶた肉なす ねぎしいたけでん粉きゅうり もやし人参シューマイゼリー	米麦ウィンナーえびピーマン人参 玉ねぎケチャップカレー粉ベーコン ごぼうとうふほうれん草ねぎ	パンとり肉とうふ大根ねぎわかめ 冷凍ポテトウィンナー人参玉ねぎ ピーマンしめじカレー粉バナナ	米麦いもしめじわかめねぎぶた肉 玉ねぎピーマンたけのこしょうが もやしほうれん草人参あげ