

## 夏休み つくるって楽しい♪ やってみよう

台所はいろいろな食べものと出会ったり、学校では得られない体験ができる場所です。

料理作りに関わることで、子どもたちの「食」への関心が高まったり、いつもは食べられない野菜も、自分が料理することで不思議と食べられるようになったりすることもあります。食べられなくても「これ苦手だな～」という意識のハードルは低くなると思います。

子どもがすると、大人がするより時間がかかります。手や体、台所もたくさん汚れたりします。でも、ちょっとこらえてやらせてみてはいかがでしょう。ここは“一緒に遊ぶくらいのつもりで”…。包丁も「危ないから持たせない」ではなく、最初は手を取りながら包丁を持つことから始め、切りやすいものを切らせるなど段階を踏みながら、やさしく見守ってあげましょう。



学校が始まる前に持ち物を確認しよう



### 23日(火) 県産夏野菜カレーライス

#### 6年生からのメッセージ

夏の野菜をたくさん入れることで、夏バテを防ぐ栄養をたくさんとれます。豚肉も入っているので、たんぱく質もとれて、栄養バランスもいいと思います。

好ききらいが少ないカレーライスで、みんながおいしくたくさん食べることができると思います、作成しました。

ねらい	日(曜)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
夏に食べない食事を知らう	予定こんだて	県産なつやさいカレーライス 【高松小選択献立】 牛乳 かいそうサラダ れいとうみかん	キムタクごはん 牛乳 県産だいちりりツナあえ 県産えのきとじゃがいもの みそしる	ゆかりごはん 牛乳 コーンシューマイ 県産ぶたにくの チョコレギサラダ あつあげのスープ	県産きゅうりいり かんこくふうひやしめん 牛乳 ガリガリ君ソーダ
	きいろのなかま	ごはん さとう カレールウ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく チーズ かいそう	牛乳 ぶたにく みそ ひじき まぐろツナ だいち あぶらあげ	牛乳 ぶたにく のり あつあげ シューマイ	牛乳 チャーシュー のり かつおぶし
	みどりのなかま	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ えだまめ かぼちゃ ピーマン オクラ ゴーヤ ブロッコリー コーン みかん	たくあん はくさいキムチ ブロッコリー キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ えのき	ゆかり キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ しいたけ こまつな コーン	もやし キャベツ きゅうり はくさいキムチ
ねらい	日(曜)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
ビタミンCの働きを知らう	予定こんだて	ごはん 牛乳 いかねぎカツ キャベツとわかめの しょうがあえ にくじゃがじる	ごはん 牛乳 とりにくのマスタードやき ブロッコリーとごぼう のきんぴら とうふのみそしる	ごはん 牛乳 さんまのかばやき カレーもやし やさしいじる	
	きいろのなかま	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ごはん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	
	あかのなかま	牛乳 いか わかめ ぶたにく	牛乳 とりももにく さつまあげ とうふ みそ わかめ	牛乳 さんま ささみ みそ あぶらあげ	
みどりのなかま	ねぎ キャベツ にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく	にんじん ごぼう こんにゃく ブロッコリー ねぎ	もやし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ		

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。