

給食だより

令和8年7月号

松戸市立旭町小学校

夏休みも間近になりました。子どもたちが育てている夏野菜も実がなり、朝顔もきれいな花が咲いてもうすぐ夏本番です。

夏休み

できることから始めてみよう 家庭の仕事

お子さん自身ができることを考えて、責任をもって家庭の仕事をするこは生活の中で自立する力を身につけることにつながります。お子さんの力にあった、できる家庭の仕事を増やしていきませんか？

食事に関わることでは・・・

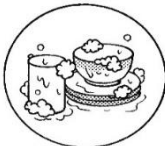
買い物をする



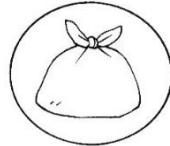
料理をつくる



食器を洗う



ゴミを捨てる



他にもテーブルを拭く、はしを並べる、ごはんをよそうなどいろいろな仕事があります。

学校のごはん



学校では給食当番がごはんやおかずをよそいます。ごはんをよそうのに慣れている子どもたちは上手に30人分のごはんをよそっていきます。「しゃもじでごはんをすくう」→「ちゃわんによそう」という動作は何回も繰り返すことで上手にできるようになっていきます。毎日の暮らしの中での繰り返して、子どもたちが自分でできることが増えていくといいですね。



先生方にインタビュー！「小学生の頃、どんな家の仕事していましたか？」

お皿あらい
掃除機をかける

犬のさんぽやおせわ

ペットのおせわ

洗濯物を取りこむ・
たたむ
お使いに行く



お風呂そうじ
肩たたき券の発行
窓の結露とり
人参の皮むき
お米とぎ

花の水やり
お風呂そうじ

食器を洗う
洗濯物たたみ

食器を洗う
お風呂そうじ

作ってみませんか

～ポテトのフレンチサラダ～

材料

作り方

- じゃがいも 300g (中2個)
- にんじん 60g (中1/2本)
- きゅうり 100g (1本)
- コーン缶 大さじ2

1.じゃがいもは1.5cm角切り、にんじん、きゅうりは1cm角切りにします。

【ドレッシング】

- レモン汁 (酢) 大さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - オリーブ油 大さじ2
- (サラダ油)

2.じゃがいもはレンジで500W3～4分、にんじんは2分、さっと水に通してから、ふんわりラップでやわらかくなるまで加熱し、冷めます。

3.じゃがいも、やさいをドレッシングで和えます。

Why don't you Make it?



※汗をかく夏は、水分だけでなく塩分不足も体調を崩す原因となります。

朝ごはんはパンにおかずを加えると元気に過ごすことができます。