



# このゆびと～まれ！食育編②

休校期間が延長となっ<sup>きゅうこうきかん</sup>てしまいましたが、生活習慣<sup>えんちよう</sup>を乱さず<sup>せいかつしゅうかん</sup>に過ご<sup>みだ</sup>せていますか？「早寝<sup>はやね</sup>・早起<sup>はやあ</sup>き・朝ごはん<sup>あさ</sup>」を心<sup>こころ</sup>がけて、いつ学校が始<sup>がっこう</sup>まっても元氣<sup>げんき</sup>に過<sup>す</sup>ごせるように準備<sup>じゅんび</sup>をしまし<sup>しょう</sup>よう。

## 自分にできる「お手伝い」を探そう

家事<sup>かじ</sup>には、食<sup>しょくざい</sup>材<sup>ざい</sup>の買<sup>か</sup>い物<sup>もの</sup>や調<sup>ちょうり</sup>理<sup>り</sup>の手<sup>て</sup>伝<sup>つだ</sup>い、配<sup>はい</sup>ぜん<sup>ぜん</sup>や片<sup>かた</sup>づけなどさまざまな仕事<sup>しごと</sup>があります。家族<sup>かぞく</sup>の一<sup>いち</sup>員<sup>いん</sup>として手<sup>て</sup>伝<sup>つだ</sup>えること<sup>こと</sup>を探<sup>さが</sup>してやっ<sup>や</sup>ってみま<sup>ま</sup>しょう。



メニュー<sup>かんばん</sup>を考える



野菜<sup>やさい</sup>の皮<sup>かわ</sup>むき



野菜<sup>やさい</sup>を洗<sup>あら</sup>う



もりつける



おはしをならべる



お茶<sup>ちや</sup>をいれる



お皿<sup>さら</sup>を洗<sup>あら</sup>う



## いっしょにつくろう！レシピ

### 白身魚のピザソース焼き

(材料 1人分)

白身魚(ホキヤタラ)	1切れ
塩こしょう	少々
たまねぎ	5g
ピザソース	大さじ1
(ケチャップでも可)	
とろけるチーズ	好きなだけ

(作り方)

- ① 白身魚に塩こしょうをふる。
- ② オープンかトースターの天板にアルミホイルをしき、白身魚を並べる。
- ③ 白身魚の上にピザソース、たまねぎ、チーズをのせる。
- ④ 火が通るまで焼く。

### チャレンジしてみよう！

- ☆たまねぎの皮<sup>かわ</sup>をむく。
- ☆白身魚に塩<sup>しお</sup>こしょうをふる。
- ☆白身魚にピザソースをぬる。
- ☆白身魚にたまねぎとチーズをのせる。
- ☆焼<sup>や</sup>ける様子<sup>ようす</sup>を見<sup>み</sup>ておく。

### 新しい栄養教諭のご紹介

かたやまなつき  
栄養教諭の片山夏月です。よろしくお願<sup>ねが</sup>いします！  
みなさんと会<sup>あ</sup>える日<sup>ひ</sup>をととても楽<sup>たの</sup>しみに待<sup>ま</sup>っています。  
いっしょに食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>のこと<sup>こと</sup>を学<sup>まな</sup>んでいきま<sup>ま</sup>しょうね。

