

8月の給食だより

中野区立中野中学校

夏休みの時間を有効活用して、是非いろいろなことに挑戦してみてください。責任を持って家庭の仕事を実行することは、生活の中で自立する力を身につけることができます。規則正しい生活を心がけて、夏休み明けに元気な姿で会えることを楽しみにしています。

家族や自分の 昼ごはんを つくってみよう!



おうちで作ろう 簡単ハンバーグ

材料 (一人分)

豚ひき肉(50g) たまねぎ(25g) パン粉(8g) 卵(8g)

牛乳(6g) 塩こしょう(少々) ナツメグ(少々)

①たまねぎをみじん切りにします

☆たまねぎを炒めてあげると甘味が増します

炒めた場合は十分に冷ましてから混ぜましょう

②お肉と塩こしょうを粘り気がでるくらい捏ねましょう

☆肉汁が逃げにくくなり、パサつかないハンバーグになります

③たまねぎ・牛乳に浸したパン粉・卵を加え、混ぜましょう

☆パン粉は肉汁をとじこめ、ふっくらとします

④小判型に丸め、真ん中をくぼませて焼きます

☆真ん中に1つ氷を埋め込んで焼くと、氷の水蒸気によって焼きすぎを防ぎ、ふっくらと仕上がるのでおすすめ!

和風ハンバーグ・デミグラスハンバーグ・煮込みハンバーグ・チーズハンバーグ・ロコモコ丼…

おうちでどんなハンバーグを作ったか是非教えてください!

計画を立ててお昼ご飯を作ってみましょう。

献立は栄養バランスや味つけ、彩り、家族の好みなどを考えて作ります。必要な材料や手順、使う器具を確認して、事前に準備をしましょう。調理をする際は衛生面に注意して、けがのないように安全に気をつけて行うことが大切です。家族みんなで楽しく食べられるように、献立や盛り付けなどを工夫してみましょう。



規則正しい生活リズムが大切



朝寝坊や夜更かしが続いてしまっている人はいませんか？朝寝坊や夜更かしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけを繰り返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、規則正しい生活リズムを守りましょう。



できることから始めよう 家庭のお仕事

家庭のお仕事にはさまざまなものがあります。

- ・ 買い物をする
- ・ 食事を作る
- ・ 使った食器や器具を片付ける
- ・ ゴミを分別して捨てる など

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが自立に繋がっていきます。

感謝の気持ちを持って、家族と協力して続けていくことが大切です。

