



みやうち



川崎市立宮内小学校
学校だより7月号
令和8年6月30日

豊かな体験を糧に安全で楽しい夏休みを

校長 陸田 由喜子

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。先日は台風の接近があり心配されましたが幸い、大きな被害はなく、子どもたちが元気に登校する姿に職員一同ほっとしております。保護者の皆様におかれましては、安全確保へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

さて、この1ヶ月を振り返りますと、各学年で校外学習や地域と連携した活動が数多く行われました。実際の場所を訪れながら五感を使って本物に触れる体験は、子どもたちにとって大きな刺激となったようです。様々な発見に目を輝かせたり、公共の場でのマナーを意識したり、仲間と声を掛け合って活動に取り組んだりする子どもたちの姿に、大きな成長を感じました。特に5年生は2泊3日の自然教室があり、仲間とともに協力し合い、励まし合いながらバーベキューの火起こしから調理、入笠山の登山、キャンドルファイヤーなど、様々な活動を行いました。「一人ではできなかったけれど友達と一緒にできた」「友達が励ましてくれたから最後まで頑張れた」「時間を意識して行動できる自分に成長できた」「この経験をいかして学校でも高学年として頑張りたい」と頼もしい感想が多く聞かれ、一回りも二回りもたくましく成長した姿に、校外での生きた学びの重要性を改めて実感しております。

今年は7月7日が二十四節気の「小暑」にあたります。梅雨が開け、1年の中でも暑さが厳しくなる時期です。学校でもこまめな水分補給を指導いたしますが、ご家庭でも水筒や汗拭き用タオルなどのご準備をお願い致します。また、21日からはいよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。約1ヶ月という長期の休みは学校生活ではできない挑戦や体験ができる貴重な時間でもあります。一方で生活リズムの乱れや、交通事故・水の事故などの危険も潜んでいます。ご家庭におかれましても子どもたちが「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、安全で健康に過ごせるよう、お声がけをお願い致します。充実した夏休みを送り、一回り心も体も大きくなった子どもたちに再会できることを教職員一同楽しみにしております。

《7月1日は市制記念日(今年で102歳!)》

川崎市が誕生したのは1924年(大正13年)。川崎町、御幸村、大師町が合併して川崎市となりました。当時48,394人だった人口は、現在1,564,373人(令和8年5月1日)となりました。

学校巡回カウンセラー来校日です。詳しくは支援教育コーディネーター横山まで。

前期	後期	
7月6日(月)	10月26日(月)	1月20日(水)午前
7月22日(月)	11月9日(月)	2月1日(月)
9月7日(月)	11月19日(木)	2月15日(月)
9月24日(木)午前	12月9日(水)午前	3月3日(水)午前
10月8日(木)	12月17日(木)	3月15日(月)

《子ども座談会について》

7月16日に宮内中学校で開催される子ども座談会では、宮内中の生徒が中心になって地域の安全について話し合いを進めます。テーマは「地域の安全」です。中原小の児童とともに宮内小も運営委員会の代表児童(5・6年生)が出席します。

《地域行事について》

夏休み中は、盆踊り(7/25,26)やラジオ体操(8/20~23)、鈴虫祭など、地域の行事が計画されています。交通ルールやマナーを守って安全に参加しましょう。

夏休み明けは、8月26日から授業を再開します。行事予定や給食の有無、授業時数などは次ページをご確認ください。

《学校閉庁日について》

今年度も夏季休業中に学校閉庁日を実施させていただきます。期間中は学校に教職員が不在となりますので、来校や電話等の対応ができません。来校や緊急でない電話は学校閉庁日を外していただくほか、事故等の緊急の際は、下記連絡先までお願いいたします。

期間:8月12日(水)~14日(金)

緊急の際の連絡先:中原区教育担当044-722-8095

学校教育部指導課044-200-3290

受付時間8:30~17:15(12:00~13:00を除く)

《GIGA端末の取り扱いについて》

夏休み中に、GIGA端末本体と電源コードを持ち帰ります。休み明けまで、ご自宅で大切に保管ください。

今年度は、故障や不具合が生じたら宮内小学校まで連絡していただき、貸出用端末との交換をお願いします。

電話番号:044-766-4769

長い休みは子どもたちにとって楽しいものです。その半面、インターネット等のトラブルも潜んでいます。夏休みに、ぜひ、ご家庭でのGIGA端末の利用についてお子さんと話してみてください。

インターネットガイドを添付しています。QRコードから読み取ってご活用ください。



宮内小学校では、ブックマークにあるものや担任等が提示した課題に取り組むためにGIGA端末を使うことになっています。また、30分使ったら休む、20時以降は使わないことになっています。

夏休みの課題については、学年だより夏休み号でお知らせします。

7月行事予定

【今月の生活目標】

雨の日の過ごし方を工夫しよう。係の仕事をきちんとやろう。

日	曜	行事予定	時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	市制記念日							
2	木	3・5年水泳	A	5	5	6	6	6	6
3	金	不審者対応訓練 学習室・6年水泳	A	4	5	5	6	6	6
4	土								
5	日								
6	月	3年スーパー見学 4年水泳 巡回カウンセラー	A	4	4	5	5	5	5
7	火	朝会 第2回宮内なかよしタイム(2校時) 授業参観1・2・3年(5校時)4・5・6年(6校時)	A	5	5	5	6	6	6
8	水	3・4年おはなしの森 1・2年水泳	B	4	4	4	4	4	4
9	木	代表委員会 3年リコーダー講習会 学習室・6年水泳	A	5	5	6	6	6	6
10	金	3・5年水泳	A	4	5	5	6	6	6
11	土								
12	日								
13	月	3年スーパー見学 4年水泳	A	4	4	5	5	5	5
14	火	6年水泳(着衣泳) 学習室校内研究授業(5校時)	A	4	4	4	4	4	4
15	水	5・6年おはなしの森	C	4	4	5	5	5	5
16	木	大掃除 教育相談日 宮中こども座談会	A	5	5	6	6	6	6
17	金	朝会 給食終了 授業終了	A	4	5	5	6	6	6

8月行事予定

【今月の生活目標】

時間を守って生活しよう。正しい言葉づかいで話そう。

日	曜	行事予定	時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
25	火	夏季休業終了							
26	水	授業開始 朝会	B	4	4	4	4	4	4
27	木	5・6年計測	B	4	4	4	4	4	4
28	金	給食開始 3・4年計測	B	4	5	5	5	5	5
29	土								
30	日								
31	月	1・2年計測	B	4	4	5	5	5	5

【下校時刻】

A日程 4時間:13:15 5時間:14:30 6時間:15:15 クラブ・委員会がある日は15:25

B日程 4時間:13:05 5時間:13:50

C日程 4時間:13:15 5時間:14:05



9月行事予定

9月の学校だよりでも必ず確認してください。先の予定なので変更する可能性があります。

日	曜	行事予定	時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	朝会 委員会活動 学習室計測	A	5	5	5	5	6	6
2	水	1・2年おはなしの森	A	4	4	5	5	5	5
3	木		B	5	5	6	6	6	6
4	金	1・3・5年授業参観(5時間目)・懇談会 4・6年6時間授業	A	5	5	5	6	5	6
5	土								
6	日								
7	月	2・4・6年授業参観・懇談会 巡回カウンセラー	A	4	5	5	5	5	5
8	火	朝会	A	5	5	5	6	6	6
9	水	3・4年お話の森 教育相談日	C	4	4	5	5	5	5
10	木	代表委員会 2年移動動物園	A	5	5	6	6	6	6
11	金		A	4	4	4	4	4	4
12	土								
13	日								
14	月		A	4	5	5	5	5	5
15	火	朝会 クラブ活動	A	5	5	5	6	6	6
16	水	5・6年お話の森	C	4	4	5	5	5	5
17	木		A	5	5	6	6	6	6
18	金		A	4	5	5	6	6	6
19	土								
20	日								
21	月	敬老の日							
22	火	国民の休日							
23	水	秋分の日							
24	木	個人面談 巡回カウンセラーAMのみ	B	4	4	4	4	4	4
25	金	個人面談	B	4	4	4	4	4	4
26	土								
27	日								
28	月	個人面談	B	4	4	4	4	4	4
29	火	朝会 委員会活動(10月分)	A	5	5	5	5	6	6
30	水	3・4年おはなしの森 個人面談	B	4	4	4	4	4	4

9月以降の予定は来月の学校だよりでも必ず確認してください。
先の予定なので変更する可能性があります。

個人面談は、各日13:15~15:45です。
8月26日に希望調査票を配布しますので、31日までにご提出ください。
決定後のお知らせは9月7日に配布予定です。

日々の様子

〈野菜を育てています〉

4年生が「畑リーダー」となって、学級菜園での野菜作りに取り組んでいます。育てたい野菜をアンケートで決め、土作りから苗植え、支柱立てまで、一つひとつの工程を大切に行いました。

今は当番制で毎日水やりを頑張っており、「早く大きくなあれ」と実りを楽しみにしています。収穫した野菜で何を作ろうか、今から子どもたちの期待は膨らむばかりです。



〈5年生八ヶ岳自然教室に行ってきました〉

5年生の5人は、6月9日から11日までの2泊3日、最大の行事である八ヶ岳自然教室に行ってきました。バーベキューや入笠山登山、キャンドルファイヤー、そして夜の部屋でのレクリエーションなど、交流級の仲間たちと濃密な時間を共にしました。日常では味わえない貴重な体験を通し、子どもたちの表情は一回りたくましくなったように感じます。この学びを糧



に、これからの学校生活がさらに充実したものになることを願っています。

お知らせとお願い

〈学習室での給食を始めます〉

4月からスタートした全員交流給食ですが、今後は学習室でも、準備から片付けまでをみんなで協力して行っていきます。実施日は毎週水曜日です。子どもたちの協力し合う姿を、しっかり支えてまいります。

〈研究授業があります〉

7月14日(火)学習室の研究授業になります。3年生以上の学習室児童は、下校時間(2時25分過ぎ)が異なります。ご注意ください。

〈水泳カードについて〉

子どもたちが楽しみにしている水泳学習の準備ありがとうございます。水泳カード(オレンジ色のカード)ですが、常に連絡帳(青ファイルポケット)に入れておいてください。日程の変更・追加等を書き込めるようにしたいと思います。

・水泳カードへの記入(体温、入水可の○×、保護者サイン)漏れにご注意ください。漏れがある場合は、入水できません。

・水泳カードが見当たらない場合、学習室連絡帳の記入でも入水が可能です。水泳カードに準じた記入事項を書いてください。

1年生「おひさま」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	カタカナ・はをへをつかおう・ おむすびころりん など	図工	ちよきちよきかざり やぶいたかたちからうまれたよ など
算数	のこりはいくつ どれだけおおい など	体育	マットを使った運動遊び 多様な動き・水遊び など
生活	はなをさかせよう なつがやってきた など	道徳	いきているって など
音楽	はくにのってリズムをうとう ドレミとなかよくなろう など	学活	第二回なかよしタイム 楽しい夏休み など

お知らせ・お願い

〈生活科〉「なつがやってきた」

「なつがやってきた」(水遊び)で、マヨネーズやケチャップの容器を使います。7月6日(月)までに持たせてください。

〈生活科〉アサガオの持ち帰りとお世話について

夏休み期間中はご家庭でアサガオを栽培します。水やりなどのお世話をお願いします。夏休み明けにはアサガオの色水遊びを予定しています。咲き終わったアサガオの花びらを摘み、チャック付きのビニール袋に入れて冷凍保存してください。使用日は連絡帳にてお知らせします。ご協力をお願いします。

植木鉢には支柱が立ち児童が持ち帰るのは難しいため、保護者の方の持ち帰りをお願いします。アサガオの持ち帰り期間は7月13日(月)～7月17日(金) 8:30～16:50です。

〈水泳学習について〉

・水泳学習の日に、朝、体温を測り、水泳カードに必要事項をご記入の上、必ず保護者の方が押印またはサインをして提出してください。

・持ち物には必ず名前を書いてください。

水泳カードの記入漏れやサインがない場合、忘れた場合、水泳帽を忘れた場合は、入水できません。カードがない場合は連絡帳に必要事項がもれなく記入されていれば入水できます。

・7月の水泳学習は8日(水)です。

〈算数・図画工作〉

夏休み明けの学習で箱を使った学習をします。算数の教科書98ページを参考に様々な形の紙製の箱を集めておいてください。夏休み明けに学校へ持ってきてください。日にちは学年だより9月号でお知らせします。集めた箱は算数「かたちあそび」、図画工作「はこでつくったよ」で使用します。ご協力よろしくをお願いします。

〈授業参観について〉

7月7日(火)は授業参観が行われます。ご都合のつく方はお子さんの学習に取り組む様子をご参観ください。

2年生 「いっしょに」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	あつたらいいなこんなもの ミリーのすてきなぼうし 等	図工	しんぶんしとなかよし くしゃくしゃ ぎゅ
算数	たし算とひき算 時刻と時間	体育	水遊び(プール) 多様な動き
生活	ぐんぐんそだて わたしのやさい どきどきわくわく まちたんけん	道徳	もうすぐ8さい ありがとうの手紙 等
音楽	生活の中にある音を楽しもう 等	学活	係活動を工夫しよう 等

お知らせ・お願い

〈植木鉢の持ち帰りについて〉

夏休み期間中は、自宅で野菜の観察します。大きく育っていますので保護者の方に持ち帰りをお願いしております。大きめのスーパーの袋などを各自でご用意ください。

持ち帰り期間：7月9日(木)～7月16日(木) 8:30～16:50

※生活科の学習で使用しますので、収穫した野菜を調理したり食べたりしている姿の写真をお撮りいただきますようご協力をお願い致します。(夏休み明けに使用します。L判～はがきサイズで印刷していただけると幸いです。写真用紙である必要はありませんので通常のカラーコピーでかまいません。)

〈水泳学習について〉

水泳学習の日の朝、体温を測り水泳カードに必要事項をご記入の上、必ず保護者の方が押印またはサインをして提出してください。

水泳カードの記入漏れやサインがない場合、忘れた場合、水泳帽を忘れた場合は、入水できません。カードをなくしてしまった場合、連絡帳に必要事項が漏れなく記入されていれば入水可とします。

絆創膏やピンなどは、安全上ご家庭で取り外しておいてください。また、長い髪は、水泳帽をかぶりやすいように結んでください。

【日程】7月8日(水)

【学習発表会の日程変更について】

2年生の学習発表会の日程ですが、先月配信いたしました学校だよりに記載されている日程から変更がありますので、お知らせいたします。

2年 学習発表会日程 変更前⇒9月7日(月) 変更後⇒12月18日(金)

【図工の材料について】

図工の単元で、新聞紙を使います。ご自宅に不要になった新聞紙があれば、寄付していただくと助かります。

【授業参観について】

7月7日(火)は授業参観が行われます。ご都合のつく方はお子さんの学習に取り組む様子をご参観ください。

3年生「JUMP」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	仕事のくふう、見つけたよ こんな係がクラスにほしい ポスターを読もう など	図工	立ち上がった絵のせかいなど
社会	店ではたらく人と仕事	体育	水泳運動・マット運動 健康な生活 など
算数	表とぼうグラフ あまりのあるわり算 なみ木道	道徳	やめられない マリーゴールド など
理科	風とゴムの力のはたらき 花のかんさつ	外国語	I like blue.
音楽	リコーダーのひびきに親しもう など	総合	クラスごとに進めていきます。

お知らせ・お願い

〈授業参観について〉

7日(火)の5時間目に授業参観が行われます。ご都合のつく方はお子様の学習に取り組む姿をご参観ください。

〈夏休み前に持ち帰るもの〉

夏休み前に以下のものを順番に持ち帰ります。

・絵の具・習字道具・鍵盤ハーモニカ(ホース)・リコーダーは、きれいに洗って乾かしておいてください。

- ・道具箱の中身は、過不足をご確認ください。
- ・体育着は、名前・大きさ・赤白帽子のゴムをご確認ください。
- ・上履きは、記名と大きさをご確認ください。
- ・GIGA端末(注意事項は2ページをご覧ください)
- ・防災頭巾は、ほつれているところ等がないかをご確認ください。
- ・粘土・粘土板

※その他、学校に持ってくるものへの記名の確認をお願いします。

〈植木鉢の持ち帰りについて〉

子どもたちが育てているハウセンカ、マリーゴールドの植木鉢の持ち帰りをお願いします。7月6日(月)から10日(金)の8時半から16時50分までをお願いします。夏休み中に種が取れましたら、紙の封筒等に入れ保管をしてください。夏休み明け、理科の学習で観察を続けていきます。8月26日(水)から31日(月)の8時30分から16時50分までに学校へ植木鉢を持ってきてください。よろしくをお願いします。

〈8月の主な予定〉※ 8月中はすべて B日程です。

26日(水) 授業開始・朝会 4時間

28日(金) 給食開始 B日程 5時間

4年生 「いっしょにチャレンジ」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	一つの花 夏の楽しみ など	図工	ねん土の板を立ち上げて
社会	地域で受けつがれてきたもの 昔から今へと続くまちづくり	体育	水泳運動 マット運動
算数	2けたの数のわり算 がい数	道徳	心のシーソー (善悪の判断) 学級会での出来事 (相互理解) など
理科	電気のはたらき 夏の生き物 夏の夜空	外国語	What time is it?
音楽	いろいろなリズムを感じ取ろう う ちいきにつたわる音楽に親しもう	総合	子どもたちと話し合っ て活動を決定していきます。

お知らせ・お願い

◎授業参観について

7月7日(火)の6時間目に授業参観があります。授業の教科については、各担任よりお知らせをする予定です。ご都合のつく方は、ぜひお子様の学習の様子をご参観ください。

◎7月の水泳日程について

7月6日(月)、13日(月)に水泳学習を予定しています。当日の体調確認と水泳学習の用意をよろしくお願ひします。

◎赤白帽子について

赤白帽子のゴムが伸びていないか、ご家庭でご確認ください。

◎彫刻刀について

夏休み明けの図工では彫刻刀を使った活動を行いますのでご準備ください。ケースと彫刻刀1本ずつ、その他入っている物すべてに記名をお願いいたします。また、滑り止め付きの軍手を使用します。ご家庭で準備をよろしくお願ひいたします。持ってくる日は各担任よりお知らせいたします。

◎夏休みの生活や課題について

夏休みの生活や課題については、夏休み号でお知らせします。道具箱や習字道具などの学習道具は順次持ち帰りますので、点検や補充、自宅での保管をお願いいたします。

5年生「パズル」

学習予定			
教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	・みんなが使いやすいデザイン ・同じ読み方の漢字 など	図工	・美しく立つはり金
社会	・米づくりのさかんな地域 ・水産業のさかんな地域	体育	・クロール・平泳ぎ・安全確保 につながる運動 ・体ほぐしの運動 など
算数	・小数のわり算 ・整数の見方	道徳	・宇宙から見たもの ・自分の身は自分で守る など
理科	・メダカの誕生 ・台風と気象情報	外国語	・Can you play dodgeball? ・Check your Steps! など
家庭科	・ひと針に心をこめて	学活	・係活動を盛り上げよう ・わたしの役割 など
音楽	・いろいろな音のひびきを味わおう	総合	子どもたちと課題を見つけ、進めていきます。

お知らせ・お願い

〈放課後の遊び方について〉

放課後の遊びの中で、思わぬ怪我やインターネットトラブルにつながる可能性があります。学校でも指導いたしますが、ご家庭でも放課後の遊び方、SNSでのやりとりのマナーなどを再度確認してください。

〈水泳学習について〉

水泳カードに必要事項をご記入の上、保護者の方がサインをして提出して下さい(連絡帳の記入でも可)。記入もれやカード・水着・水泳帽などを忘れた場合はプールには入れません。

手足の爪は短く切っておいて下さい。食事を取ってない場合、入水できないことがあります。朝食をしっかりと取らせて下さい。長い髪は、結んで水泳帽を着用しますので、ゴムなどの準備をお願いします。

実施予定日 7月2日(木)10日(金) *天気、気温WBGTなどで変更する場合があります。

〈授業参観日(学習発表会)のお知らせ〉

7月7日(火)6時間目に学習発表会を行います。主に自然教室で学んだことを発表します。詳しくは後日持ち帰る招待状をご覧ください。

14:15 オープニング・発表(各会場)

14:45 発表終了⇒体育館へ移動

14:50 クロージング・音楽合奏(体育館) 15:00終了予定

〈7月の主な予定〉

7月 3日(金) 不審者対応訓練

16日(木) 大掃除

7日(火) 授業参観(学習発表会)

17日(金) 朝会 授業終了 給食終了

9日(木) 代表委員会

6年生「結び」

学習予定			
教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	デジタル機器と私たち 聞いて、考えを深めよう	図工	くるくるクランク
社会	日本の歴史 国づくりへの歩み	体育	水泳 病気の予防
算数	分数のわり算 データの活用	道徳	相互理解、寛容 友情、信頼
理科	植物のつくりとはたらき 生物どうしのつながり	外国語	Unit3 My Weekend
音楽	いろいろな音のひびきを味わおう	総合	バトンをつなげ 6年生プロジェクト(仮)
家庭科	朝食から健康な一日の生活を 夏をすずしくさわやかに	学活	栄養のバランスを知る 自分の役割

お知らせ・お願い

【授業参観について】

7月7日(火)の6時間目に授業参観があります。授業の教科については、各クラスのクラスルームにお知らせをする予定です。ご都合のつく方は、お子様の学習する様子をご参観ください。

【着衣泳について】

7月14日(火)に、6年生は水の事故から自分の命を守る学習として着衣泳を行います。通常の水泳授業で必要な持ち物に加えて、追加の持ち物がありますので、事前に準備していただけますようお願いいたします。

(着衣泳に必要な持ち物)

①Tシャツ、ズボン

(できれば長袖をご用意ください。なければ半袖も可です。)

②靴(洗ってあるもの)

(普段使っているもので大丈夫ですが、水の中に入りますので、使い古したものがあればそちらをご用意ください。着衣泳の性質上、サンダルは不可です。)

③1.5L~2Lほどの容量のあるペットボトル

(キャップと本体に記名をお願いします。着衣泳ではペットボトルを使用して、体を浮かせる体験をします。500mlの小さいものだと体が浮き上がりませんのでご注意ください。)

④濡れた衣服や靴を入れる袋(記名をしてください)

【7月の主な予定】

3日(金) 不審者対応訓練

7日(火) 授業参観(6時間目)

17日(金) 授業終了、給食終了

7月21日(月)~8月25日(火) 夏季休業



7月 給食だより



川崎市立宮内小学校
給食だより7月号
令和8年6月30日

《7月の給食について》



給食最終日 7月17日(金)

給食再開日 8月28日(金)

○給食目標:「夏の食生活について考えよう」

ねらい:「暑さに負けない食事のとり方を知る」「水分のとり方を知る」

水分は食事からも摂取することができます。特に、夏が旬の野菜は水分を多く含み、汗とともに出ていくミネラル分も摂ることができます。食事から水分や栄養をしっかりと、夏の暑さに負けない食事のしかたを給食を通して伝えます。

○行事食:七夕 7日(火)

七夕は、もともとは中国の行事で、奈良時代に中国から日本に伝わりました。願い事を書いた短冊を笹に飾る風習があります。

給食では、そうめんを天の川に見立てたそうめんスープ、七夕ゼリー(りんご味のゼリー)を提供します。

○新献立:チキンのトマトクリームライス 10日(金)

ターメリックライスと食べる「チキンクリームライス」を夏の暑い時期にも食べやすいようにアレンジした献立が「チキンのトマトクリームライス」です。とり肉とトマトをよく炒めて煮て、うま味を引きだします。さらにチーズを加えてコクを出しています。

○季節の食品

さやいんげん えだ豆 かぼちゃ きゅうり ズッキーニ とうがん
とうもろこし トマト なす にんにく すいか



《7月のグループ給食デー》 17日(金)

給食試食会へのご参加 ありがとうございました



6月11・12日に給食試食会が行われ、今年度もたくさんの保護者の皆様にご参加いただきました。ありがとうございました。

給食レシピ

たまねぎドレッシング

6月で
好評だった
新献立

〈材料〉家族4人分(中学年6人分で計算)

・油	6g(大さじ1/2)
・たまねぎ	30g
・酢	6g(小さじ1強)
・砂糖	6g(小さじ2)
・しょうゆ	17g(大さじ1弱)
・片栗粉	適量
・水	片栗粉と同量

切り干し大根とわかめのサラダと一緒に食べるドレッシングです。

子どもたちからは、「焼いたお肉にもかけたい!」、「わさびと相性がよさそう!」など、ステキな意見もあがりました。ぜひ、ご家庭で様々なアレンジをお楽しみください。

〈作り方〉

- ①玉ねぎは5mm角程度のみじん切りにする。
- ②油をひいて玉ねぎをあめ色になるまでよく炒める。
- ③調味料を順に加えて、少量の水溶き片栗粉でとろみをつける。

玉ねぎをあめ色になるまで炒めることで、豊かな香りと、奥の深いうま味を引き出します。

玉ねぎは冷凍しておく、時短であめ色にすることができます。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！