

第2回運営委員会



★安心安全マニュアル「Qボ君」について

★Qボ君点検表（交流）

★事前質問（アンケート）より

○子育てをされていて、

気になること、心配なこと

○学童での夏休みについて

★次回のQボ君点検表について

☆今後の運営委員会☆

第3回 10月15日（土）

第4回 12月10日（土）※変更です

第5回 2月18日（土）

開催時間 15:00～17:00

変更となり申し訳ございません。

ZOOM ID 9681370016

パスワード 447019

★安心安全マニュアル「Qボ君」について

昨年度まで使用していましたQボ君を刷新いたしました。

それに伴い、昨年度運営委員会のテーマになった洪水や指導員が倒れた時の対応等追加しております。

また防犯講習の依頼方法等Qボ君と現状が合わないものは修正いたしました。

内容の追加や修正があったものは星印をつけておりますのでご確認ください。

★Qボ君点検表（交流）

- ・食中毒の対応
- ・食中毒予防
- ・おやつ作りのポイント、お弁当の取り扱い方法
- ・熱中症予防
- ・遠足、おでかけマニュアル

★Qボ君点検表（次回）

- ・緊急連絡カード
- ・安全点検
- ・洪水（内水）避難計画
- ・竜巻対応



★事前質問（アンケート） について

集計結果は別途資料をご確認ください。
（後日送信いたします）

アンケートの途中集計時に、「夏休みのお弁当で子どもが喜ぶおすすめ
のメニューなどあったら教えていた
だきたいです」とのご意見がありま
したので、「日本の学童ほいく」の
バックナンバーより情報を掲載しま
す。

みなさんもぜひ「こんなおかずが好
評だった」「簡単に食べやすい」な
どおすすめのアイデアがありまし
たら共有をお願いします。

ゴーヤの佃煮

益富恭子 長崎県長与町 保護者

夏に家庭菜園でつくっているゴーヤ。盛夏になると、こまるほどたくさん採れます。子どもが苦手な苦みをとるため、茹でたり、スライスして塩もみしたりしてみました。あまり食べません。そこで娘の好きな佃煮にしてみました。いまでは「黒いゴーヤがいい」と言ってパクパク食べています。佃煮にすることでかさが減るので、たくさん食べることができます。濃い味なので日持ちもし、おにぎりの具やお弁当に活躍しています。

●材料…ゴーヤ3本、人参1本〜2本、砂糖200グラム、しょうゆ150cc、酢100cc、みりん100cc、いりゴマ適量、鰹節適量

●つくり方

- ① ゴーヤは縦半分になり、薄くスライスする。さっと茹でて水気を切る。
- ② フライパンにゴーヤと人参、調味料を入れ、汁気がなくなるまで（40分から1時間ほど）弱火で煮詰める。汁気がなくなったら火をとめて、鰹節とゴマを混ぜて完成。



簡単さっぱり春巻き☆

浦狩広海 埼玉県富士見市 指導員

●材料…春巻きの皮、鶏ささみ肉、しょうが、ネギ

●つくり方

- ① 鶏のささみ肉、しょうが、ネギを5センチほどの長さに細切りにし、春巻きの皮で包む。
 - ② フライパンに油を引き、焦げ目がつくまで揚げる。
 - ③ お好みで、しょうゆ、からし、ポン酢、シソなどをつけて完成！
- 簡単につくることができるので、春巻きの皮は食べる人数によって枚数を調整できるのでおすすめです。



ちくわの梅シソ巻き

龍崎風花 山形県天童市 指導員

以前、母に教えてもらった「あと一品入れたい……」ときによくつくっておかずです。意外と簡単につくれるので、忙しいときには時短にもなります。

●材料…ちくわ3本、シソ3枚、梅干し1個、白ゴマ適量

●つくり方

- ① ちくわとシソを、それぞれ縦半分にする。
- ② 種を取った梅干しをたたいてつぶし、シソに塗り、その上に白ゴマをふりかける。
- ③ ちくわで②を巻き、ピックなどでとめれば完成です。



夏休みのお弁当 私のオススメ おかずレシピ

読者からの投稿

チキンのカレーみそソテー

鈴木英子 山形県東根市 指導員

●材料（4人分）…鶏モモ肉2枚、A【カレー粉小さじ1、みそ小さじ1、みりん小さじ1】、サラダ油少々

●つくり方

- ① ビニール袋にAを入れ、鶏モモ肉は大きめの一口大に切って袋に加える。袋の上からよくもみ、冷蔵庫で一晩おく。
- ② フライパンにサラダ油を引き、鶏肉の汁気を軽くおとし、皮を下にして4分〜5分焼く。裏返してさらに3分〜4分焼いたら完成（焦げないように気をつけてください）。



『サラダチキン』ナゲット

山本美香 長崎県長与町 指導員

コンビニでも買うことができる『サラダチキン』を使った、わが家のオススメレシピを紹介します。火が通っているので調理も簡単にでき、オススメの食材です。一番のオススメは『サラダチキン』ナゲット!! 子どもが大好きなチキンナゲットが簡単にできます。

●材料（2人分）…『サラダチキン』1袋、小麦粉小さじ3、卵1個

●つくり方

- ① 『サラダチキン』を食べやすい大きさに切る。
 - ② 卵と小麦粉を混ぜ、『サラダチキン』に衣をつけ、油で揚げ焼きにする。
- ※肉に火が通っているため、きつね色になればできあがりです!!
味がついているので、そのままでもおいしいですが、ケチャップとマヨネーズでソースをついたり、夏場は梅干しとしょうゆに少し砂糖を加えた梅肉ソースもさっぱりしていておいしいです。
夏場は、しっかり常温に冷ましてからお弁当箱に詰めるように気をつけています。

