

料理をしよう

子どもだけで作るときは大人に許可をもらい、火や包丁に気をつけよう

自分で作ってみよう！

夏休みワンプレートランチ

タコライス

材料(2人分)

- ・ごはん(2人分)
- ・にんにく(1／2かけ)
- ・玉ネギ(40g)
- ・豚ひき肉(70g)
- ・レタス(4～5枚)
- ・ミニトマト(6個)
- ・チーズ(好きなだけ)
- ★トマトケチャップ(大さじ1)
- ★ウスターソース(小さじ1と1／2)
- ★しょうゆ(小さじ1／2)
- ★こしょう・塩(少々)

作り方

- ①にんにくはすりおろし、玉ネギはみじん切りにする
- ②フライパンに油を入れ、にんにく、玉ネギ、豚ひき肉の順に炒める
- ③②に★を加えて味を付ける
- ④レタスは太めの千切り、ミニトマトは4等分に切る
- ⑤ごはんの上に、レタス、③、ミニトマト、チーズをのせる

疲労回復効果のあるビタミンB1がたっぷりな豚肉を使った、夏バテ解消にぴったりのレシピです

チリパウダーやチリソースを加えてもOK



ラッシー

材料(2人分)

- ・プレーンヨーグルト(200g)
- ・牛乳(200ml)
- ・砂糖(大さじ2)
- ・レモン汁(小さじ2)

材料を混ぜ合わせるだけでOK。夏休みも牛乳や乳製品で、しっかりカルシウムをとりましょう

トマトと卵のスープ

材料(2人分)

- ・玉ネギ(30g)
- ・ミニトマト(6個)
- ・卵(1個)
- ・水(300ml)
- ・コンソメスープの素(1～2個)
- ・塩(少々)

いろいろな野菜などを使って、自分なりのアレンジも

作り方

- ①鍋で湯を沸かし、スープの素を入れる
- ②玉ネギは薄切り、ミニトマトは半分に切る
- ③①に②を加えて、ひと煮立ちさせる
- ④溶き卵を流し入れてひと煮立ちさせ、塩で味をととのえる



平和について考えよう

児童館の平和祈念事業

悲惨な戦争が再び起こることのないよう命の大切さを考える機会をつくっています。

| 児童館★       | 日時※                                          | 内容                                                  |
|------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ①駒場        | 8／4(水)まで                                     | 千羽鶴作り(鶴を折り、折り鶴の意味や平和について考える)                        |
|            | 8／4(水)<br>15：00～16：00                        | 平和を大切にする会(絵本の読み聞かせやお話を通して、平和について考える)                |
| ②東山        | 8／24(火)まで<br>(8／8・9・22を除く)                   | 平和について考えよう(平和図書や写真の設置。千羽鶴作りを通して、命の大切さや平和について考える)    |
| ④中目黒住区センター | 8／4(水)まで                                     | 千羽鶴作り・平和図書コーナー(平和を願って鶴を折り、平和の石に届ける。平和図書の展示)         |
|            | 8／4(水)<br>14：30～15：30                        | 平和を大切に思う会(みんなで平和について考える)                            |
| ⑤区民センター    | 8／5(木)まで                                     | 千羽鶴作り(平和を願って鶴を折り、平和の鐘に献納する)                         |
| ⑦油面住区センター  | 8／15(日)まで                                    | 千羽鶴作り・平和図書コーナー(平和を願って鶴を折る。絵本やお話を通して、平和について考える)      |
| ⑧上目黒住区センター | 8／5(木)<br>15：15～16：00                        | 平和祈念のつどい(平和図書の読み聞かせほか)                              |
|            | 8／15(日)まで                                    | 千羽鶴作り・平和図書コーナー(平和を願って鶴を折る。絵本を通して、平和について考える)         |
| ⑨五本木住区センター | 8／10(火)まで                                    | 千羽鶴作り(平和を願って鶴を折り、広島に献納する)                           |
| ⑩中央町       | 8／1(日)～24(火)の<br>9：00～17：30                  | 平和図書コーナー(絵本を通して、平和について考える)                          |
| ⑪向原住区センター  | 8／4(水)<br>①14：00～14：30<br>②15：00～15：30       | 平和を考える読み聞かせの会(本の読み聞かせを通して、平和について考える)                |
|            | 8／4(水)まで                                     | 千羽鶴作り・平和図書コーナー(平和を願って鶴を折り、円融寺に献納する。本を通して、平和について考える) |
| ⑫原町住区センター  | 8／5(木)<br>14：30～16：00                        | 平和祈念映画会(映画鑑賞と地域のかたの戦争体験話を通して、平和について考える)             |
| ⑬緑が丘       | 8／6(金)<br>14：00～15：00                        | 平和の大切さを知る会(本の読み聞かせを通して、平和について話し合う)                  |
| ⑭八雲住区センター  | 8／11(水)まで                                    | 千羽鶴作り(平和を願って鶴を折り、常圓寺に献納する)                          |
| ⑮平町        | 8／16(月)～18(水)<br>10：00～11：50、<br>14：00～17：45 | 世界を笑顔でいっぱいにしよう(笑顔のイラストを描いて世界地図に貼る)                  |

※表記のないものは9：00～18：00(土・日曜日は17：00まで)  
★児童館の所在地・問い合わせ先は6面をご覧ください

平和のための写真展

園総務課総務係

(☎5722-9205、☎5722-9409)

戦争の記憶が薄れつつある今、平和の尊さ・大切さを未来へつなげていくために、毎年8月に戦争の悲惨さを伝える写真を展示しています。

平和のための写真・資料展

東京大空襲写真のほか、元年度平和の特派員体験報告、3年度平和祈念標語優秀賞を展示します。

時8／3(火)～16(月)8：30～17：00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

地区巡回写真展「広島・長崎被爆写真展」

| 日程など                          | 会場                    |
|-------------------------------|-----------------------|
| 8／1(日)～11(水)                  | 八雲住区センター(八雲1-10-5)    |
| 8／11(水)～18(水)                 | 碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)    |
| 8／14(土)～24(火)                 | 東山社会教育館(東山3-24-2)     |
| 8／20(金)～31(火)。<br>最終日は12：00まで | 目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20) |

原爆の日・終戦記念日に黙とうを

広島原爆の日 8／6(金)8：15

長崎原爆の日 8／9(休)11：02

終戦記念日 8／15(日)12：00

※例年8／6に実施している平和祈念のつどいは、感染症対策のため中止します(平和の石のつどいは関係者のみで実施)