

# 子育て ぺちやくちゃん

ママ パパ ばあば じいじ

みんなでつくる「子育てあるある」投稿コーナー。  
今月は子どもたちが夏休み中の  
お昼ごはん**アイデア&エピソード**で盛り上がる！



今月の  
テーマ

## 夏休みのお昼ごはん

### うれしい「パンの日」 なかよしきょうだい



### かんたんお子さまランチ／とも

フライパンは面倒なので、どんぶりで作ったケチャップライスにカップにつめて、お皿にひっくり返します。**つまようじとマスキングテープで作った旗**を立てたら子どもは大喜び！ミニトマトやミートボールを添えたら**立派なお子さまランチ**です。

### 焼きそば万歳／あめんぼ

夏は省エネ！ラーメン、冷麺、焼そば、カレー…と、とにかくワンプレートで決まりです！特に焼そばは、**早い・うまい・安い**と3拍子揃っている上に、**野菜もぺろりと食べることができて文句なし**です。焼そばにはいつもお世話になっています。

### なんでも入れちゃえ！お好み焼き／かき氷

定番のキャベツのほか、しなびかけの白菜、ほうれん草、余ったごはん、おでんや煮物など、**なんでも刻んで入れちゃいます！**子どもも喜び、冷蔵庫整理になるし、簡単です！

### 楽しい手巻き寿司／おっす

納豆、たまご焼き、ツナ、きゅうり、レタスなどの具と酢飯、手巻き用のりがあればOK。**好みに巻いて食べられるから簡単&子どもたちは大喜び♪**

おたより掲載の方へは  
**500ポイント**  
プレゼント！

次回募集 11月号のテーマ

### 「やっぱり親子だなあ…」と思った瞬間

ふとした瞬間のわが子の言動が自分にそっくりだった…  
なんてことはありませんか？思わず「親子だなあ〜」と口走ってしまうようなエピソードを募集します！

応募方法：  
携帯電話・スマートフォンは  
こちらから→



**ハガキ**  
P15「はっとTIME」の「クイズ、おたより応募方法 ハガキでの応募」をご参照ください。宛先を「コーポロ ペちやくちゃん係」に変えてください。

応募締め切り：8月15日(水) 必着

京都生協ホームページにて  
子育て応援**サイト公開中!**



こちらも見てくださいね!