

OKAYAMA・おうちLab. (おかやま・おうち・ラボ) について

新型コロナウイルス感染症への感染拡大防止のための学校の一斉臨時休業に伴い、県教育関係機関が連携して、子供たちがオンライン等を通じて、自宅等で楽しみながら、主体的に探究的な学習に取り組めるよう、県生涯学習センターに特別サイト「OKAYAMA・おうちLab.」(おかやま・おうち・ラボ)を新たに設けました。

岡山ゆかりの有名人から子供たちへのメッセージのほか、観察、実験、歴史探究、体力アッププログラム、管理栄養士監修によるクッキングレシピ、おすすめ読書案内、お仕事探訪など、子供たちが興味を持って取り組める内容をたくさん盛り込んでいます。内容も日々更新していきます。

ぜひ、ホームページをのぞいてみてください！

<http://www.pal.pref.okayama.jp/category/page.aspx?servno=4289>



子供たちがワクワクするような休みの過ごし方を、岡山ゆかりの有名人が話してくれます。どんな人が話してくれるのかは、お楽しみに！



県関連8施設の専門スタッフが、実験、観察、歴史など教えてくれます。興味のあることを見つけて、自由研究などで学びを深めてみよう！



体力アップのプログラムを紹介します。ももっち、うらっちと一緒に運動しよう！



炊飯器で作る トマトピラフ

材料	2人分(約200kcal)
ピラフ	120g
トマト	1個
ピーマン	1個
ピーナッツ	10g
ピザソース	20g
チーズ	10g
塩コショウ	少々

作り方

1. トマトは皮を剥き、ピーマンは種をとり、ピーナッツは粗く刻む。
2. 炊飯器の炊き上がり直後、ピラフにトマト、ピーマン、ピーナッツを加え、ピザソース、チーズ、塩コショウを加えて混ぜる。
3. 炊飯器の炊き上がり直後、ピラフにトマト、ピーマン、ピーナッツを加え、ピザソース、チーズ、塩コショウを加えて混ぜる。

ピザトースト

盛り方(1人分)

食パン(焼きたて)	1枚
ウインナー	1~2本
ピーマン	1.0g
ピザソース	2.0g
ピザトースト	タタキ1と1/2
またはケチャップ	

つくりかた

ウインナーは斜めに切り、ピーマンは半分に切る。

食パンの上にはウインナー、ピーマンをのせ、その上にはピザソースをのせ、チーズをのせる。

電子レンジ0.8で1分半で焼かす。

※お好みでお肉を加えます。チーズは炊飯器の炊き上がり直前に加えます。

☆ワンポイントアドバイス☆
お弁当を作る場合は、ピーマン、ピーナッツ、しめじなどに火を通しておきます。ピザソースがない場合には、ケチャップにかえてもおいしくできます。ピザソースがない場合には、ケチャップにかえてもおいしくできます。召下はお家の人と一緒に楽しみましょう！

火を使わずに子供たちができるレシピを紹介します。ぜひチャレンジしよう！



年齢別のオススメの本や県立図書館のデジタル岡山大百科を見ることができます。



様々な仕事の裏側や、海外で活躍する人など、子供たちがワクワクするような世界を紹介します。

双方向テレビ会議システムを活用したイベントも実施予定です。詳しくはホームページにて！