

5月 きゅうしょくだより



大野城市立大野北小学校
大野城市小学校
栄養士研究会
令和7年5月



さわやかな風が校舎内を吹き抜けていきます。子どもたちは、新しい学級にも少しずつ慣れてきているようです。体育学習発表会の練習も始まります。心も体も熱い時期になってきました。



体育学習発表会に向けて、体力をつけましょう！



だんだんと暖かくなり、気候の厳しい時期になろうとしています。体育学習発表会で練習の成果を十分に発揮するためにも、体調を整えることは大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。



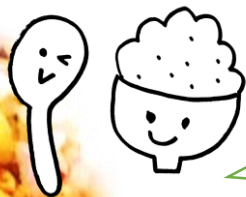
朝ごはんを食べて、午前中のエネルギーゲット！

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。給食を食べるまでは、朝ごはんのできたエネルギーを使っています。午前中に活動をするのも多い子どもたちにとって、朝ごはんのエネルギーはとても重要です。



レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

ツナと大豆のつくだ煮



ごはんのおともに

【作りかた】

- ①人参は千切りにして、レンジで加熱する。
- ②大豆をレンジで加熱する。
- ②ツナかんの汁気は軽くきっておく
- ③(A)を煮立てる。(レンジでOKです)
- ④大豆とツナを入れて、水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑥最後にゴマをまぜる。

【作りやすい分量】

ツナ缶・・・1個
大豆・・・1カップ
(蒸し大豆、ゆで大豆など)
にんじん・・・1/5本

(A)
おろししょうが・小さじ1
酒・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ2
すりごま・・・大さじ1

みんなでチャレンジ！ クイズコーナー

★おうちの人と一緒にチャレンジしてくださいね。

◇第1問(レベル1)

春が旬の、この野菜は何でしょう？
今月は、炊き込みご飯で味わいます。

グロンコース



◇第2問(レベル2)

福岡県でとれる、緑がきれいなこの野菜は何でしょう？
スープややサラダにするとおいしいよ。

レオス



今月の
福岡県産品

今月から、
福岡県産の食材を
紹介します。
給食にも登場します。