

# 6月 きゅうしょくだより

大野城市小学校栄養士研究会  
大野城市立  
大野北小学校  
令和7年6月



6月は「食育月間」となっています。給食を生きた教材として、バランスのよい食べ方や季節の食材など、子供達が学べる機会としています。ご家庭でも、食事の大切さについて話し合う機会にしてみてもはいかがでしょうか。

## 地場産物を食べて！地産地消！

地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して購入することができます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



## 学校給食で紹介しています！

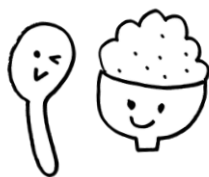
大野城市では「県産品の日」というテーマ献立を実施し、福岡県産の食品を紹介しています。毎日給食時間に読み上げている「献立カレンダー」で、産地や栄養について紹介しています。



## レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

### わかめのさっと煮

ごはんが進みます。  
わかめだけを煮ても  
おいしいですよ



#### 【作りやすい分量】

◆戻したわかめ：1カップ

※乾燥わかめの場合は  
水でもどして使う。  
約12倍に増えます。

◆ちりめんじゃこ：  
1/3カップ

◆しょうゆ：大さじ2

◆みりん：大さじ3  
(砂糖の場合は  
大さじ1)

◆水

#### 【作りかた】

①わかめは食べやすい  
大きさに切る

②しらす干しは、  
軽くゆでる

③しょうゆとみりんと  
水を煮立てる

④③にわかめと  
ちりめんじゃこを  
入れて、火が通る  
まで弱火で煮る

## 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)：やさいの名前で

「□や□い□」



ヒント1：大野城市産のものを、6月20日の給食で  
使う予定です。

ヒント2：かたくり粉の原料にもなります

ヒント3：日本には400年ほど前に伝わったそうです

### ◇第2問(レベル4)

給食のごはんには、福岡県で開発して育てた  
2つの米を使っています。

それは、何という名前でしょうか。

「□□つくし」  
「げ□□つくし」

