

7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7月



いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、暑さに体が慣れておらず、注意が必要です。

暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養バランスのよい食事をしっかりと時間を決めて食べることが大切です。

料理名人への道に挑戦してみましょう！

もうすぐ夏休みです。夏休みはお家で食育を行う良い機会です。

大野城市では学校給食会の取り組みとして「料理名人への道」を実施しています。

あさごはんレベル(8~10級)、ひるごはんレベル(5~7級)、ばんごはんレベル(2~4級)料理名人レベル(1級)があります。

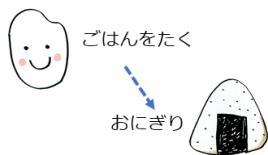
くわしい資料は、後日配付します。認定証を発行しますので、ぜひ挑戦してほしいと思います。1級はメダルがあります！

※10級から順に料理を作って、応募用紙に記入して下さい。

こんな認定証が
もらえますよ！



10級 ごはんをたく



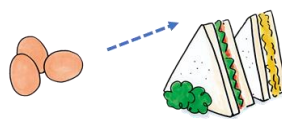
9級

なまやさいのサラダ
+ドレッシング



8級

ゆでたまご
サンドイッチ



めざせ料理名人！



夏を元気に楽しく過ごすために…



3食しっかりと食べよう



生活リズムを整えましょう。
栄養のバランスも考え
るとよりよいです。

こまめに水分をとろう



運動をしていなくても、
お茶や水をこまめに
飲みましょう。

おやつの食べ過ぎに 気をつけよう



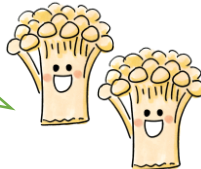
食べる時間や量
を考えましょう。



レッツ・クッキング♪ 給食メニュー♪

なめたけ

初登場です！
ごはんにかけても、
サラダに和えても
おいしいですよ♪



【作りやすい分量】

- ◆えのきたけ：小2袋
- ◆しょうゆ：カップ1/2
- ◆砂糖：大さじ2
- ◆みりん：カップ1/4

【作りかた】

- ①えのきたけは石づきをとり1/3くらいに切る
- ②なべかフライパンに、えのきたけと調味料を入れ、弱火で煮る。
- ③水分が出てくるので混ぜながらさらに煮る。
- ④とろみが出てきて、水分が少なくなったらできあがり。

小さめの
なべが
作りやすいと
思います



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★★★★★)

今月の福岡産の野菜は「なす」です。
なすの皮の紫色は 栄養成分。血圧を下げ
たり目の疲れをとるポリフェノールの一種です。

Q.その栄養成分の名前は何か?

「□□ニン」

◇第2問(レベル★★★★☆)

夏のくだもの、すいか。
丸くて大きなものや、ラグビーボール型
の小さいものがありますね。

Q.暑い真夏でもよく育つのは大小どちらでしょうか。
ポイントは皮の厚さです。

- A.大玉すいか(6キロくらい)
- B.小玉すいか(2キロくらい)

今月の
福岡
県産品

