

9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9月



夏休みが終わり9月に入りました。夏の暑さの影響で、子どもたちは体調をくずしがちです。また、ゲームをしたりネット動画を見たりして夜更かしをするなど、生活習慣が乱れていることも考えられます。子どもたちが健やかに成長していくためには、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」ことが大切です。体調を整えるためには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることを心がけるとよいですね。

早寝・早起き



睡眠は、最も重要な休養行動です。睡眠をとることで、疲れを取ったり、体を成長させたりします。また、朝起きて、太陽の光をしっかり浴びることで、ずれた体内時計を整えることができます。夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

朝ごはん



朝ごはんには、体温を上げたり、頭や体に不足したエネルギーを補給するなどの働きがあります。1日を元気に活動するために、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。朝ごはんを食べる児童は学力テストや体力テストの結果がよいというデータもあります。

レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

ヘルシーな マーボー豆腐



【作りやすい分量】

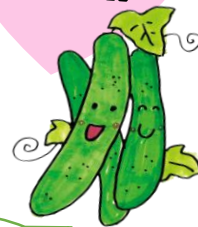
- ◆豆腐：1丁（350gくらい）
- ◆豚ミンチ：200g
- ◆ゆで大豆：100g（みじん切り）
- ◆玉ねぎ：1個（みじん切り）
- ◆人参：1/2本（みじん切り）
- ◆長ねぎまたはにら：1/2把（みじん切り）
- ◆干椎茸：1個（戻してみじん切り）
- ◆おろしにんにく：小さじ1
- ◆おろししょうが：小さじ1
- ◆合わせ調味料
 - ・しょうゆ：大さじ1
 - ・酒：小さじ2
 - ・砂糖：小さじ2
 - ・赤みそ：大さじ1
 - ・中華スープ：小さじ1
 - ・豆板醤：小さじ1/2
- ◆炒め用油：大さじ1
- ◆片栗粉：小さじ1
- ◆ごま油：大さじ1

【作りかた】

- ①豆腐は1cm角に切り、しっかりゆでて水を切る。
- ②油を熱し、しょうが、にんにくを入れ、香りがでたら豚ミンチ・大豆を入れ炒める。
- ③野菜を加えて炒める。
- ③合わせ調味料を入れる。
- ④豆腐を入れ軽く混ぜる。
- ⑤片栗粉を少量の水に溶かして回し入れる。
- ⑥とろみがついたら、ねぎ（にら）を入れ、最後にごま油を回し入れる。

みんなでチャレンジ！クイズコーナー

今月の
福岡県産品



★お家の人と一緒にチャレンジしてくださいね。

◇第1問（レベル★★★★★）

次の文章は、きゅうりについての説明です。（ ）にはどんな言葉が入るでしょうか。

緑色のきゅうりはまだ未熟なんだね。

きゅうりは、内側の種が熟すまでは、他の動物にねらわれないような工夫をしています。

それは、表面にたくさんの（ ）を作って、動物が近づかないようにしていることです。

だんだん熟して黄色になるころ、（ ）はなくなり、つるつるのきゅうりになります。

◇第2問（レベル★★☆☆☆）

ヒント1：福岡県は全国第3位の生産地です。

ヒント2：「とよみつひめ」は福岡県の品種です。

ヒント3：花は実の中に咲きます。

これは何のくだものでしょうか。

