

10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10月



少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。「食欲の秋」や「実りの秋」とも言われ、様々な食材を美味しく食べることができる季節です。子どもの頃から食材の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成において重要なことです。給食でも旬の食材を取り入れています。献立表から探してみてください。

朝ごはんで 水分補給を しましょう

元気いっぱい一日をスタートするために、朝ごはんはとても大切な役割を担っています。

朝起きた時の体の中は、眠っている間に汗や呼吸で水分が失われているため、水分不足の状態になっています。水分が不足したままでは頭や体がしっかり目覚めず、元気や集中力も出にくくなってしまいます。

起きてお茶や水を飲むことはもちろん大切ですが、朝ごはんには味噌汁やスープ、果物やヨーグルトなど「水分を含む食べ物」を意識して取り入れると、栄養と水分を合わせて摂ることができ、おすすめです。



コロッケなのに
揚げない！
丸めない！

レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

スコップコロッケ

【作りやすい分量】

☆コロッケのタネ用

- ◆じゃが芋 : 3～4個 (500g)
一口大に切る
- ◆あいびき肉 : 150g
- ◆玉ねぎ : 1/2個 (100g)
みじん切りにする
- ◆サラダ油 : 少々
- ◆塩こしょう : 少々

☆トッピングパン粉用

- ◆パン粉 : 大さじ10杯
- ◆サラダ油 : 大さじ2杯
- ◆パセリのみじん切り : 大さじ1杯

このまま
オープンで
焼いてもよい



【作りかた】

- ①じゃが芋は、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、少しつぶす。
- ②ひき肉と玉ねぎをサラダ油少々で炒め、塩・こしょうで味つけをする。
- ③大き目のボールで①と②を混ぜて、コロッケのタネを作る。
- ④パン粉を、サラダ油で炒める。すこし色づいたら、パセリを入れて、きつね色になるまで炒める。
- ⑤少し高さのある器に、③を入れ平らにならす。
- ⑥④のパン粉を上からかける
- ⑦スプーンですくって食べる。

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。

今月の
福岡
県産品



えのきたけ

『博多えのき』クイズ

筑後平野にある大木町は、西日本一のきのこ産地です。

昔から水害が多かったので、天候に関係なく、栽培できる「きのこ」を育てることにしたそうです。

質問1：えのきたけは、どんな場所で栽培されているでしょうか。

- A. 森の中
- B. 川の中
- C. 建物の中

質問2：平成30年には、色がとても白いオリジナルの品種もうまれました。それはどんな名前でしょうか。

- A. 大木白雪919
- B. 大木白パン919
- C. 大木白塩919

