

2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8年2月



2月の節分は、春のはじまり「立春」の前日です。「節分」とは、「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいいます。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって春を迎えましょう。

大野城市内の5年生に「食生活アンケート」を実施しました

大野城市では、市内の小学5年生に食生活に関するアンケートを毎年実施しています。令和7年11月に実施したアンケートの結果を一部ご紹介します。朝食について以下のような回答が得られました。

1 朝食は毎日食べていますか？

2 朝食の働きを知っていますか？

1日の元気の源
あさごはん！



アンケート結果を受け、大野城市の目標である「朝食を毎日食べる児童95%以上」を目指して、取り組みたいと思います。
ご家庭でもご協力いただけると幸いです。

朝食の働きを知っている
小学生の割合 46%
知らない小学生の方が
多い結果となりました

レッツ・クッキング

♪ 給食メニュー ♪

みんなでチャレンジ！
クイズコーナー

今月の福岡県産品
小麦（こむぎ）

ひじき入りスパゲッティ

【4人分の目安量】

- ◆スパゲッティ：400g
- ◆鶏肉切身：150g
- ◆ひじき水煮：1パック（1パック 50g程度）
- ◆油揚げ：1枚
- ◆天ぷら：1枚
- ◆たまねぎ：1/2個
- ◆にんじん：1/3本
- ◆えのきたけ：1/2袋

◆調味料

- ・しょうゆ：大さじ2
- ・砂糖：大さじ1
- ・塩：少々
- ・酒：大さじ2
- ・炒め用油
- ・スパゲッティゆで塩

【作りかた】

- ①油揚げ、天ぷら、たまねぎ、にんじんは細く、えのきたけは3cmくらいに切る。
- ②鶏肉と①②を油で炒める。
- ③ひじきと調味料を入れて、具材にしっかり味をつくまで煮る。
- ④スパゲッティをゆでる。

- ⑤ゆでたスパゲッティを④であえる。



サラダ用の
小さいパックが
おすすめです。

福岡県は、北海道に次ぐ小麦（大麦・小麦・はだか麦）の大産地です。

【問1】

麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたものです。混ぜる麦は、どれでしょうか。

- A. 大麦
- B. 小麦
- C. はだか麦

【問2】

給食のうどんや、県産小麦パンは「ミナミノカオリ」という小麦から作られています。では、小麦の粒から、どうやってうどんやパンを作るのでしょうか。

- A. 皮をむいて、粒のまま固める。
- B. 皮をむいて、まず細かい粉にする。

