

2月 きゅうしょくだより



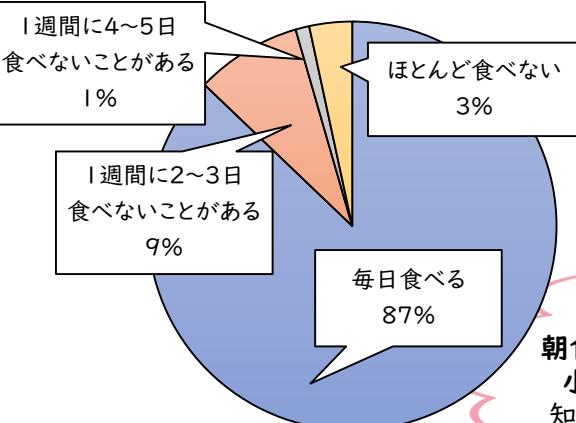
大野城市立大野北小学校
大野城市小学校栄養士研究会
令和8年2月

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。

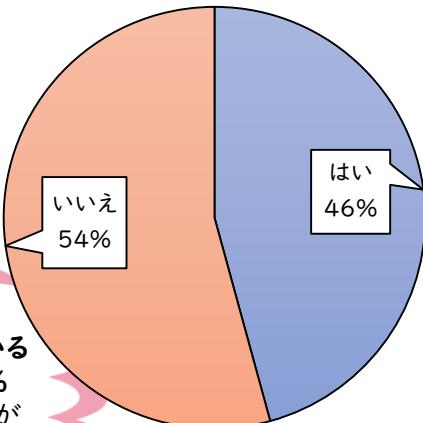
大野城市内の5年生に「食生活アンケート」を実施しました

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と幸いです。

レツ・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

ひじき入りスパゲッティ

【4人分の目安量】

- ◆スパゲッティ: 400 g
- ◆鶏肉切身: 150 g
- ◆ひじき水煮: 1パック (1パック 50 g 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、具材にしつ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である。

サラダ用の
小さいパックが
おすすめです。



【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。

今月の福岡県産品
小麦 (こむぎ)