

親子で読んでください。

# 5月 ちゅうしょくだよ!



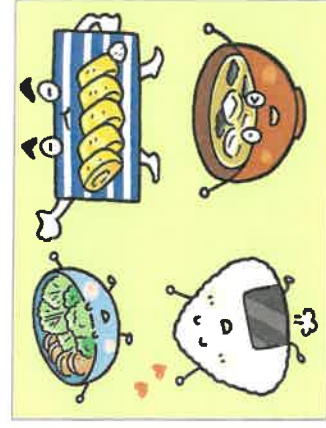
大野城市立大野北小学校  
大野城市小学校  
栄養士研究会  
令和8年5月



さわやかな風が心地よい季節になりました。子どもたちは、新しい学級にも少しずつ慣れてきており、給食時間には楽しく会食する様子が見られます。



## 朝ごはんの大切な働き



エネルギーなどの  
栄養素を補給する



体温を上げる



脳や体を目覚めさせる



排便をうながす

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを補給したり、体内のリズムを整えたりする役割があります。午前中から元気に活動するためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。ごはんやパンだけではなく、主食・主菜・副菜がそろった栄養のバランスのよい朝ごはんを食べることで、より働きを高めることができます。

## レッツ・ツッキング♪ 給食メニュー♪

### もやしのごまいため

#### 【材料】

- ◆ てんぷら：1枚
- ◆ もやし：1袋
- ◆ ピーマン：1/2個
- ◆ 炒りごま(すりごま)：大さじ1~2
- ◆ しょうゆ：大さじ1
- ◆ 砂糖：小さじ1/2
- ◆ 塩：少し
- ◆ 油：炒め用

#### 【作りかた】

- ① てんぷらは5mmくらい、ピーマンは3mmくらいに細く切る。
- ② もやしは洗って水を切っておく。
- ③ フライパンに油をひき、温める。
- ④ もやし、ピーマン、天ぷらを炒める。塩を加える。
- ⑤ 火が通ったら、しょうゆ、砂糖で味つけをする。
- ⑥ ごまを入れてさつと混ぜる。



## みんなでチャレンジ! クイズコーナー

福岡県では、冬から春にかけておいしいレタスが作られています。今月はレタスクイズです。

### 【問1】

福岡県のレタス生産量は、全国で何位くらいでしょうか。

- A：上位（10位以内）
- B：まん中（25位くらい）
- C：最下位（47位）

### 【問2】

「レタス」という名前は、ラテン語由来だと言われています。

くきを切ったときに出てくる白い液体が、あるものに似ているからです。それは何でしょう。

- A：マヨネーズ
- B：牛乳（ミルク）
- C：豆乳



今月の福岡県産品

レタス