

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8年10月



秋の深まりとともに、過ごしやすい季節になってきました。「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ので、献立表から探してみてください。

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。

起きてすぐに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。



レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

スイートポテトサラダ

さつまいもで作る
ポテトサラダ



【作りかた】

【作りやすい分量】

◆さつまいも：200g

◆枝豆：10～15粒

◆ハム：3～4枚

◆マヨネーズ：大さじ2

◆塩こしょう：少々



①さつまいもは、皮をむき2cm角に切り、少し水にさらす。

②さつまいもをやわらかくゆでる。電子レンジにかけてもよい。熱いうちに粗くつぶす。

③枝豆は塩ゆでしてさます。冷凍の場合は解凍する。

④ハムは食べやすい大きさに切る。

⑤②③④をマヨネーズで和えて、塩・こしょうで味を調える。

※ きゅうり、ツナをいれてもおいしくできます

みんなでチャレンジ! クイズコーナー

福岡県は、北海道に次いで麦の大生産地です。

今月の福岡県産品
小麦(こむぎ)

【問1】

給食のうどんは2種類の福岡県産小麦でできています。

それは「みなみのかおり」と「〇〇〇いずみ」という小麦です。何という名前でしょうか。

- A. ちくごいずみ
- B. そらといずみ

【問2】

小麦の粒から、どうやってうどんを作るのでしょうか。

- A. 粒のまま、うどんのかたちに伸ばす。
- B. まず、細かい粉にする。

