11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11月



～ 和食ってなあに？ ～





和食は、健康的な生活を支え季節や自然を感じられる日本独自の食文化です。ユネスコ無形文化遺産にも認定されている「和食」の4つの特徴を紹介します。



1. 多様で新鮮な食材
2. 栄養バランスに優れている
3. 自然の美しさや季節を表現
4. 年中行事とのつながり





和食の基本は「一汁三菜」です。ご飯とみそ汁を中心に、魚や肉、野菜のおかずを組み合わせて食べると栄養のバランスがよくなります。

ご飯は、みなさんが元気に活動するための大切なエネルギーのもとになります。また、どんなおかずとも相性がよく、さまざまな食材のおいしさを引き立ててくれます。ご飯に含まれる炭水化物（ブドウ糖）は、脳の唯一の栄養源です。



みそ汁には、季節の野菜やきのこ、豆腐、わかめなどたくさんの食材を入れることで、栄養をしっかりとることができます。**だしのうま味**を生かしたみそ汁は、和食ならではの味わいです。

レッツ･クッキング ♪ 給食メニュー ♪

冬の
定番カレーです

根菜カレー

☆いつものカレーに根菜を加えるだけです

- **◆里芋**： 300g (じゃが芋の代わり)
- **◆ごぼう**：100g
- **◆れんこん**：100g
- **◆玉ねぎ**：1個
- **◆人参**：1/2本

◇肉は、**牛肉・豚肉・鶏肉**のどれでも合います。

◇カレールウは好みのものでおいしくできます。

◇おすすめの**かくし味**は、**おろししょうが、にんにく、チーズ、りんご、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース**などです。

【作りかた】

①**里芋**は2㎝の角切りにしてゆでる

②**ごぼう**は5mm幅の輪切りにする

③**れんこん**は1.5㎝の角切りにする

④ふだん通りに**肉、玉ねぎ、人参**を炒める。

⑤水を加えて煮込むときに、**ごぼう・れんこん**も一緒に煮る。

⑥具材に火が通ってやわかくなったら、**カレールウ**をいれる。

9月の福岡有明のりに続いて・・

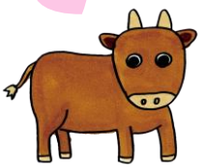
11月は『博多和牛』が登場!

将来を担う子どもたちに、**福岡県産ブランド**のすばらしさと、**農林水産業の大切さ**を伝えるため、**福岡県から**提供いただきました。



【博多和牛クイズ】

福岡県はおいしいお米が育つ”米どころ“なので、牛が喜んで食べる「○○○○」がたくさんとれ、健康な牛が育ちます。
「○○○○」とは何でしょう。



A　いなわら（稲わら）
B　やきのり
C　おにぎり

※答は献立表の下に書いています