

# 6月 きゅうしょくだより

大野城市立大野東小学校  
大野城市小学校  
栄養士研究会  
令和8年6月



6月は「食育月間」です。今月も、バランスのよい食べ方や季節の食材を学べる「生きた教材」になるような献立を目指しています。

## 福岡県産品ウィーク

福 いただきます!  
福岡のおいしい幸せ

6月8日から6月12日は、給食の県産品を毎日紹介します。

8 (月)  
【米】

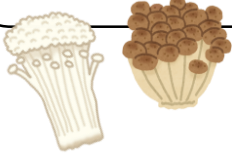
「夢つくし」

9 (火)  
【(味付) のり】

有明海でとれたのり

10 (水)  
【えのきたけ  
・しめじ】

ブランド野菜  
「博多えのき」  
「博多ぶなしめじ」



11 (木)  
【小麦】

パンの原料  
「ミナミノカオリ」



12 (金)  
【牛乳】

福岡県の牧場で搾乳

## 地場産物を食べて！地産地消！

地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。作っている場所がわかると安心して購入することができます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

新鮮で安心

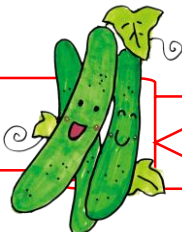
おいしい

環境によい



## レッツ・クッキング♪

### 中華サラダ



#### 【作りやすい分量】

- ◆きゅうり：1本
- ◆乾燥わかめ：大さじ1
- ◆えのきたけ：1/3f袋
- ◆酢：大さじ1
- ◆ごま油：大さじ1
- ◆うすくちしょうゆ：小さじ2
- ◆砂糖：少々



ごま、コーン、ゆでた春雨も合います

#### 【作りかた】

- ①きゅうりは薄切りにして、塩もみする。しんなりしたら、しぼっておく。
- ②えのきたけは、石づきを落として2cmくらいに切る。さっとゆでて、水をきる。
- ③わかめは水戻しして水をきる。
- ④酢、ごま油、うすくちしょうゆ、砂糖を混ぜる。
- ⑤きゅうり、えのきたけ、わかめを④であえる。

## みんなでチャレンジ! クイズコーナー

ヒントは  
福岡県産品

今月は、たべものなぞなぞです

1 「き」という文字のうしろに、大工さんが使うある道具をくっつけるとできる食べ物はななに?

2

冷たくされるとカチカチになるのに、温かくされるとふっくらやわらかくなる食べ物はななに?

3

自分の体をすりつぶして「白い粉」に変身し、さらにパンやうどんになってみんなを笑顔にする植物はななに?