

# 7月 きゅうしょくだより



大野城市立大利小学校  
大野城市小学校  
栄養士研究会  
令和7年7月



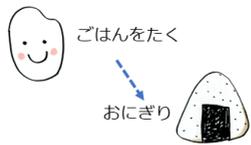
いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、暑さに体が慣れてらず、注意が必要です。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養のバランスのよい食事をしっかりと時間を決めて食べることをが大切です。

## 料理名人への道

もうすぐ夏休みです。夏休みはお家で食育を行ういい機会です。大野城市では学校給食会の取り組みとして「料理名人への道」を実施しています。あさごはんレベル(8~10級)、ひるごはんレベル(5~7級)、ばんごはんレベル(2~4級)料理名人レベル(1級)があります。くわしい資料は、後日配付します。提出されたら認定して認定証を渡します。1級はメダルがあります！※10級から順に料理を作って、応募用紙に記入して下さい。

たとえば、

10級はごはんをたく



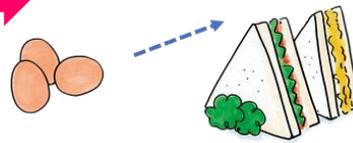
9級は

なまやさいのサラダ  
+ドレッシング



8級は

ゆでたまご  
サンドイッチ



こんな認定証が  
もらえますよ！



夏を元気に  
過ごしましょう！

3食きちんと食べる

こまめに水分をとる

おやつを食べ過ぎない



生活リズムを整え  
ましょう  
栄養のバランスも  
考えましょう



お茶や水を  
こまめに  
とりましょう

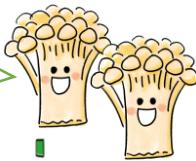


食べる時間や量  
を考えましょう

レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

### なめたけ

初登場です



【作りやすい分量】

- ◆えのきたけ：小2袋
- ◆しょうゆ：カップ1/2
- ◆砂糖：大さじ2
- ◆みりん：カップ1/4

【作りかた】

- ①えのきたけは石づきをとり1/3くらいに切る
- ②なべかフライパンに、えのきたけと調味料を入れ、弱火で煮る。
- ③水分が出てくるので混ぜながらさらに煮る。
- ④とろみが出てきて、水分が少なくなったらできあがり。

小さめの  
なべが  
作りやすいと  
思います



## みんなでチャレンジ！ クイズコーナー

★おうちの人と一緒にチャレンジしてくださいね。

◇第1問(レベル5)

今月の福岡産の野菜は「なす」です。なすの皮の紫色は栄養成分。血圧を下げたり目の疲れをとるポリフェノールの一種です。

Q.その栄養成分の名前は何でしょうか？

「□□ニン」

◇第2問(レベル3)

夏のくだもの、すいか。丸くて大きなものや、ラグビーボール型の小さいものがありますね。

Q.暑い真夏でもよく育つのは大小どちらでしょうか。ポイントは皮の厚さです。

- A.大玉すいか(6キロくらい)
- B.小玉すいか(2キロくらい)

今月の  
福岡  
県産品

