

9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9月



夏休みが終わり9月に入りましたが、夏の暑さの影響で、子どもたちは体調をくずしがちです。子どもたちが健やかに成長していくためには、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」ことが大切です。しかし、ゲームをしたりネット動画を見たりして夜更かしをするなど、生活習慣が乱れがちになっています。体調を整えるためには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

早寝・早起き



睡眠は、最も重要な休養行動です。睡眠をとることで、疲れを取ったり、体を成長させたりします。また、朝起きて、太陽の光をしっかりと浴びることで、ずれた体内時計を整えることができます。夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

朝ごはん



朝ごはんには、体温を上げたり、頭や体に不足したエネルギーを補給するなどの働きがあります。元気に活動するために、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

ヘルシーな マーボー豆腐



【作りやすい分量】

【作りかた】

- ◆豆腐：1丁（350gくらい）
- ◆豚ミンチ：200g
- ◆ゆで大豆：100g（みじん切り）
- ◆玉ねぎ：1個（みじん切り）
- ◆人参：1/2本（みじん切り）
- ◆長ねぎまたはにら：1/2把（みじん切り）
- ◆干椎茸：1個（戻してみじん切り）
- ◆おろしんにんにく：小さじ1
- ◆おろししょうが：小さじ1
- ◆合わせ調味料
 - ・しょうゆ：大さじ1
 - ・酒：小さじ2
 - ・砂糖：小さじ2
 - ・赤みそ：大さじ1
 - ・中華スープ：小さじ1
 - ・豆板醤：小さじ1/2
- ◆炒め用油：大さじ1
- ◆片栗粉：小さじ1
- ◆ごま油：大さじ1

- ①豆腐は1cm角に切り、しっかりとゆでて水を切る。
- ②油を熱し、しょうが、にんにくを入れ、香りがでたら豚ミンチ・大豆を入れ炒める。
- ③野菜を加えて炒める。
- ③合わせ調味料を入れる。
- ④豆腐を入れ軽く混ぜる。
- ⑤片栗粉を少量の水に溶かして回し入れる。
- ⑥とろみがついたら、ねぎ（にら）を入れ、最後にごま油を回し入れる。

みんなでチャレンジ！クイズコーナー

★いえ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）

緑色のきゅうりはまだ未熟なんだね。

次の文章は、きゅうりについての説明です。（ ）にはどんな言葉が入るでしょうか。

きゅうりは、内側の種が熟すまでは、他の動物に食べられないような工夫をしています。それは、表面にたくさんの（ ）を作って、動物が近づかないようにしていることです。だんだん熟して黄色になるころ、（ ）はなくなり、つるつるのきゅうりになります。

◇第2問（レベル1）

- ヒント1：福岡県は全国第3位の生産地です。
ヒント2：「とよみつひめ」は福岡県の品種です。
ヒント3：花は実の中に咲きます。

これは何のくだものでしょうか。

今月の
福岡県産品

