

5月 きゅうしょくだより



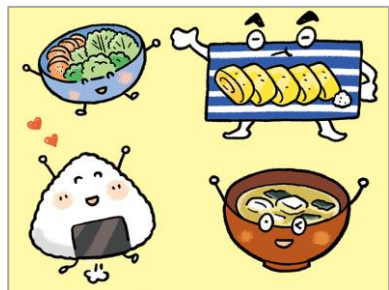
大野城市立大利小学校
大野城市小学校
栄養士研究会
令和8年5月



さわやかな風が心地よい季節になりました。子どもたちは、新しい学級にも少しずつ慣れてきており、給食時には楽しく会食する様子が見られます。



朝ごはんの大切な働き



エネルギーなどの
栄養素を補給する



体温を上げる



脳や体を目覚めさせる



排便をうながす

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを補給したり、体内のリズムを整えたりする役割があります。午前中から元気に活動するためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。ごはんやパンだけではなく、主食・主菜・副菜がそろった栄養のバランスのよい朝ごはんを食べることで、より働きを高めることができます。

レッツ・クッキング♪ 給食メニュー♪

もやしのごまいため

【材料】

- ◆てんぷら：1枚
- ◆もやし：1袋
- ◆ピーマン：1/2個
- ◆炒りごま（すりごま）：大さじ1～2
- ◆しょうゆ：大さじ1
- ◆砂糖：小さじ1/2
- ◆塩：少し
- ◆油：炒め用

【作りかた】

- ①天ぷらは5mmくらい、ピーマンは3mmくらいに細く切る。
- ②もやしは洗って水を切っておく。
- ③フライパンに油をひき、温める。
- ④もやし、ピーマン、天ぷらを炒める。塩を加える。
- ⑤火が通ったら、しょうゆ、砂糖で味つけをする。
- ⑥ごまを入れてさっと混ぜる。



クイズの答え

- 【問1】 A (福岡県は全国4位くらいの生産量です)
【問2】 B (ラテン語でミルクを意味する「ラク」から「レタス」となったそうです)

みんなでチャレンジ! クイズコーナー

福岡県では、冬から春にかけておいしいレタスが作られています。今月はレタスクイズです。

【問1】
福岡県のレタス生産量は、全国で何位くらいでしょうか。

- A：上位（10位以内）
- B：まん中（25位くらい）
- C：最下位（47位）

【問2】
「レタス」という名前は、ラテン語由来だとされています。

くきを切ったときに出てくる白い液体が、あるものに似ているからです。それは何でしょう。

- A：マヨネーズ
- B：牛乳（ミルク）
- C：豆乳

今月の福岡県産品
レタス

