

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8年7月



暑い日は冷たい飲み物やアイスがほしくなりますが、とりすぎると胃腸に負担がかかり、食欲の低下など夏バテにつながる場合があります。飲み物は麦茶や水を中心にして、冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。食事は温かい料理を組み合わせると、体の調子が整いやすくなります。



～ 夏を元気にすごすには ～

朝ごはんリズムづくり



暑い日は生活リズムが乱れがちです。朝ごはんではエネルギーを補給すると、午前中から元気に過ごせます。

たんぱく質で体力維持



暑さで食欲が落ちると、体をつくるたんぱく質が不足しがちです。肉・魚・卵・豆腐などをバランスよく食べて、元気な体を保ちましょう。

水分とミネラル補給



汗をたくさんかく夏は、水分とミネラルが不足しやすくなります。水や麦茶をこまめに飲み、野菜や果物もとって体の調子をととのえましょう。



レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

韓国風肉じゃが

【材料】

- ◆じゃが芋：2個
- ◆玉ねぎ：1個
- ◆人参：1/2本
- ◆白ねぎ：1/2本
- ◆枝豆：20粒（ゆでておく）
- ◆豚肉：100g
- ◆おろしんにんにく：小さじ1/2
- ◆油：大さじ1程度

《調味料》

- ◆しょうゆ：大さじ3
- ◆砂糖：大さじ2
- ◆コチュジャン：小さじ1/2
- ◆白いりごま：小さじ2
- ◆ごま油：小さじ1

【作りかた】

- ①じゃがいもは2cm角切り、人参は乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ②油で、にんにくと豚肉を炒める。
- ③じゃがいも、人参、玉ねぎを入れてさっと炒める。
- ④③に1カップ程度の水を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ⑤小口切りの白ねぎを入れて、調味料で味つけをする。
- ⑥ごま・ごま油で仕上げる。

みんなでチャレンジ！ クイズコーナー

今月の福岡県産品
トマト

【問1】

JA全農ふくれんが管理している、福岡県を代表する大玉トマトのブランド名は何でしょうか。

- A：博多のトマト
- B：トマトあまおう
- C：ラーメン風味トマト



【問2】

福岡県でトマトの出荷が一番多い時期は、次のいつでしょうか。

- A：8月ごろ
- B：2月ごろ
- C：5月ごろ



にんにくやコチュジャンを入れると、いつもの肉じゃがが韓国風になります。キムチを入れることもあります。

