



きゅうしょくだよい

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9月

2学期が始まりました。生活のリズムを取り戻すためには朝ごはんをしっかり食べることが大切です。クイズに答えて、朝ごはんのよさを学びましょう。



朝ごはんクイズ

～朝ごはんのよさについて考えましょう～

Q1. 朝ごはんを食べると体に起こる変化は次のうちどれでしょう？

- ①体温が上がる ②体温が下がる ③変わらない

Q2. 脳のエネルギーになるのは次のうちどれでしょう？

- ①肉や魚などのたんぱく質 ②ご飯やパンなどの炭水化物 ③あぶらなどの脂質

Q3. 朝ごはんを食べるよさのうち、正しいものを選びましょう。

- ①足が速くなる ②おなかの調子よくなる ③目がよくなる



クイズの答え

Q1.① 朝ごはんを食べると体温が上がって体が目覚めます。

Q2.② 脳の唯一のエネルギーはごはんやパンなどの炭水化物。しっかり食べましょう。

Q3.② 生活のリズムが整い、おなかの調子を整え、便秘になりにくくなります。

レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

スパゲティシシリアン



みんなでチャレンジ！ クイズコーナー

今月の福岡県産品
なす

【材料】 作りやすい量 (2人分)

スパゲティ麺 160g
豚ミンチ 100g
玉ねぎ 100g (中1個)
トマト 100g (中1個)
なす 120g (小1本)
サラダ油 5g (小さじ1)
サラダ油 5g (小さじ1)
トマトケチャップ 50g (大さじ3)
コンソメ 1g
塩こしょう 少々

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
トマトは1cmの角切り
(湯むきすると皮が気にならずに食べられます)
なすは厚さ1cmのいちよう切りにして、10分ほど水につける。
- ②なすを水から取り出し、耐熱の入れ物に入れる。サラダ油を入れて、からめる。ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③フライパンに油を入れ、温める。
豚ミンチと玉ねぎを入れて炒め、火が通ったら、トマトを入れてさらに炒める。
- ④調味料を入れて、最後になすを入れてさらに炒める。
- ⑤スパゲティ麺は袋に書いてある通り、ゆでる。
- ⑥ゆでた麺を④に加えて混ぜたら出来上がり。

シシリアンとはイタリアの「シチリア風の」という意味です。なすが入っているのが特徴のスパゲティです。
9月10日に登場します。



【問1】

なすはきれいな花が咲きます。
何色の花でしょう？

- A. 黄色 B. 紫色

【問2】

なすを食べると起こる体の変化は？
ヒントは暑い日に食べるとよいです。

- A. 体が冷える B. 体が温まる

【問3】

なすの紫色の皮に含まれている成分は次のうちどちらでしょう。

- A. アントシアニン B. ナスニン

答えは裏面（献立表の下）にあります。

