

10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10月



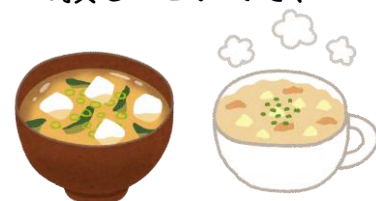
秋の深まりとともに、過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」や「実りの秋」とも言われ、様々な食材を美味しく食べることができる季節です。子どもの頃から食材の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成において重要なことです。給食でも旬の食材を取り入れていますので、献立表から探してみてください。



元気いっぱい一日をスタートするために、朝ごはんはとても大切な役割を担っています。

朝起きた時の体の中は、眠っている間に汗や呼吸で水分が失われているため、水分不足の状態になっています。水分が不足したままでは頭や体がしっかり目覚めず、元気や集中力も出にくくなってしまいます。

起きてすぐにお茶や水を飲むことはもちろん大切ですが、朝ごはんには味噌汁やスープ、果物やヨーグルトなど「水分を含む食べ物」を意識して取り入れると、栄養と水分を合わせて摂ることができ、おすすめです。



レッツ・クッキング ♪ 給食メニュー ♪

スイートポテトサラダ

さつまいもで作る
ポテトサラダ

【作りやすい分量】

- ◆さつまいも：200g
- ◆枝豆：10～15粒
- ◆ハム：3～4枚
- ◆マヨネーズ：大さじ2
- ◆塩こしょう：少々

【作りかた】

- ①さつまいもは、皮をむき2cm角に切り、少し水にさらす。
- ②さつまいもをやわらかくゆでる。電子レンジにかけてもよい。熱いうちに粗くつぶす。
- ③枝豆は塩ゆでしてさます。冷凍の場合は解凍する。
- ④ハムは食べやすい大きさに切る。
- ⑤②から④をマヨネーズであえて、塩・こしょうで味を調える。

※ きゅうり、ツナをいれてもおいしくできます

9月28日の給食に『福岡有明のり』が登場しました!



福岡県
自慢の逸品です

極上

ひとり全形1枚

将来を担うこどもたちに、福岡県産ブランドのすばらしさと、農林水産業の大切さを伝えるため、福岡県から提供いただきました。

のりクイズ

のりには、さまざまな栄養素が詰まっていることから、『海の()』と呼ばれています。それは何でしょう。

- 海のミルク
- 海のサプリメント
- 海の緑黄色野菜