



給食だより

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5年10月2日

だんだんと秋が近づいて参りました。「食欲の秋」や「実りの秋」とも言われ、様々な美味しい食材を味わって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。

給食では、旬の食材をたくさん取り入れています。食卓での会話に旬の食材や給食の話題を取り入れてみてはいかがでしょうか。

朝食で水分補給をしよう！

人間は、寝ている間の汗や夜間の排尿により、起床時には水分不足の状態になっています。また、同時に塩分やカリウムも失われており、午前中は熱中症のリスクが高い時間帯と言われています。

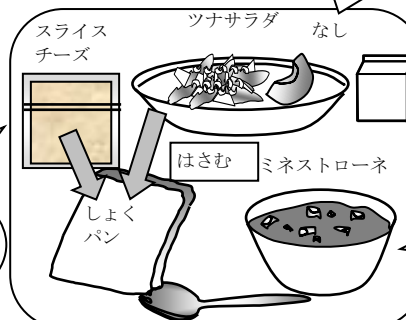
大切なのは…朝食！

朝食をとることで、料理に使用する水分、食材に含まれている水分、飲み物などでたくさんの水分をとることができます。また、水分以外にも、塩分やカリウムも同時に摂取することができ、脱水症状や熱中症の予防に効果的です。

《 10月19日 朝食献立 》

- 牛乳
- チーズサンド
(食パン スライスチーズ ツナサラダ)
- ミネストローネ
- なし

☆ツナサラダ
キャベツにも水分が含まれています。



☆なし
88%は水分です。
果実類はカリウムも豊富です。

☆牛乳
87%は水分です。
カルシウムたっぷりです。

☆ミネストローネ
水分たっぷりのスープです。
塩分もとることができます。

汗や尿で
朝の体は
水分不足…！

秋が旬の食材を使用した10月の献立

秋野菜のクリームドリア(サフランライス)

- *さつまいも
- *たまねぎ
- *にんじん
- *しめじ
- *くり



あじのチーズパン粉焼き

- *あじ



きのこのクリームシチュー

- *きのこ類
- *たまねぎ
- *にんじん
- *じゃがいも



スイートポテトサラダ

- *さつまいも

くだもの

- *りんご
- *なし



さんまかぼすレモン煮

- *さんま



かつおの揚げ煮

- *かつお



※えらぼう給食

食卓での会話にぜひ給食の話題を取り入れてみてください。



ミネストローネ

【材料】 3～4人分

- | | | | | | |
|--------|-------|----------------|--------|-----------|---------|
| ・ベーコン | 20 g | ・白いんげん豆 (レトルト) | 40 g | ◆鶏がらスープの素 | 10 g |
| ・はくさい | 60 g | ・水菜 | 30 g | ◆さとう | 小さじ 1/2 |
| ・じゃがいも | 100 g | ・トマトジュース | 40 ml | ◆しお | ひとつまみ |
| ・たまねぎ | 40 g | ・トマトカット缶詰 | 40 g | ◆こしょう | 少々 |
| ・にんじん | 20 g | ・サラダ油 | 小さじ 1 | ◆バジル | 少々 |
| ・セロリ | 15 g | ・水 | 350 ml | ◆ローリエ | 少々 |

【つくりかた】

- ① ベーコンをサラダ油で炒める。
- ② 水、トマトジュース、野菜類を加えやわらかくなるまで煮る。
- ③ ◆の調味料を加え、味をととのえる。

給食でも登場します。ご家庭での朝食の一品にぜひ。

