

2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7年2月



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけることが大切です。ほかに、手洗いやうがいをしっかり行い、日ごろからかぜの予防を行うようにしましょう。給食でも、果物や野菜でビタミン類を補給し、免疫力を高める献立をたくさん実施していきます。

❄️❄️❄️ほうれん草は夏どりと冬どりで栄養価がかわる?❄️❄️❄️

ほうれん草はβカロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれん草ですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。冬の場合は3倍もビタミンCが多く含まれています。旬の野菜は栄養たっぷりのので、ぜひ食事に取り入れてみてください。



～朝ごはんに、ひと工夫～

朝ごはんに野菜を食べたいのですが、準備が大変です。



朝にすべて準備するのは大変なので、前日に野菜を切っておくなど下ごしらえをしておいたり、作り置きをしたりしておくと便利です。

おすすめは、野菜たっぷりのスープやみそ汁です。

レッツ・クッキング♪

手作りタコス♪

ざいりょう(3人分)

- ・ぎょうざの皮.....6枚
- ・合い挽き肉.....100g
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ☆ケチャップ.....大さじ3
- ☆ウスターソース・大さじ1
- ・ミニトマト.....5個
- ・スライスチーズ.....適量

つくりかた

- ①棒状にしたアルミホイルを挟んで、ぎょうざの皮を焼く。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。ミニトマトは小さく切っておく。スライスチーズは好きな形に型を抜く。
- ③フライパンで合い挽き肉と玉ねぎを炒める。火が通ったら、☆の調味料、トマトを入れて少し煮詰める。
- ④焼けたぎょうざの皮に具材をのせてできあがり。

型抜き

フライパンで焼く

みんなでチャレンジ! クイズコーナー

★おうちの人と一緒にチャレンジしてくださいね。

◇第1問(レベル1)

博多の方言で「がめくりこむ(よせあつめるという意味)」という言葉が名前の由来になった料理は何でしょう?

「〇〇に」



◇第2問(レベル2)

冬が旬の野菜で、葉の部分まで食べることができます。給食では、葉をじゃこ炒めて、ふりかけにして提供します。

<ヒント>

「学校給食こんだて表」からさがしてみましょう。