



給食だより



春日市学校栄養士会
春日市立小学校
令和7年9月

9月30日は、みそ玉給食です。

みそ玉の作り方

【みそ玉8個分の材料】

みそ 100g
乾燥わかめ 10g
かつお節 10g

だしの量は、
お好みで変えて
ください。

【作り方】

- ① 乾燥カットわかめを細かくくだく。
- ② ボールにわかめとだし、みそを入れて混ぜる。
- ③ ②を8等分して、約15gのボール状に
まるめ、ラップで包む。

【みそ汁にする時】

器にみそ玉を入れ、お湯を150mlそそぎ、みそ玉をはしでくずして溶かす。
※お湯の量で、好みの味に調整をしてください。



みそ玉がおすすめ のわけ

お湯をそそぐだけで食べられる！
安心して食べられる自家製インスタント食品

作り置きできる！

冷蔵庫で1週間
冷凍庫で1か月を目安に



いろいろな具でアレンジ可能！

わかめの他にも
ごま、ふ、青のり、あられ、チーズ、
さくらえび 乾燥野菜など



みそは体に良い！

みそは、栄養豊富な大豆
から作られます。発酵、熟
成の過程でビタミン類、ア
ミノ酸なども加わり、栄養
が詰まっています。

朝食食べると、塩分、水分
補給で熱中症予防に。

かんたん！朝ごはんレシピ



今月のテーマ食材は… きゅうり



毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

きゅうりとわかめのすのもの

9月4日(木)の
給食に登場します！



【材料:4人分】

きゅうり 160g
にんじん 10g
コーン 15g
わかめ(生) 20g
※乾燥わかめの場合は 1.5g
レモン汁 小さじ 1/2
酢 小さじ 1/4
砂糖 大さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1
塩 少々

【作り方】

- ① きゅうりは3mm幅の輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①を塩もみをしてしばらく置き、水分が出てきたら、手でしぼる。
(乾燥わかめを使用する場合は、水に戻し、水をしぼる)
- ③ コーンは開封し、水気を切る。
- ④ ボウルにAの調味料、②、③を入れ、混ぜ合わせる。
塩で味をととのえる。

乾燥わかめは、水に戻すと10倍以上の量になります。

きゅうりについて

きゅうりは一年中出回っていますが、夏が旬の野菜です。きゅうりは、水分がとても多く、カリウムも多く含んでいます。

★きゅうりの栄養

カリウム…体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

水分… きゅうりの水分量は約95%と、ほとんどが水分です。体を冷やすはたらきがあるといわれ、暑い夏の水分補給にもってこの野菜です。



きゅうりは1本(約100g)あたり13キロカロリーと、野菜の中でもカロリーが低いです。ビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれているので、積極的に食べましょう！



食育ひろば(学童・思春期)
二次元コード