給 食 だ よ り

令和８年11月１日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

秋から冬に向かい、お店においしい野菜や魚介類が並んでいます。温かい鍋やおでんなどの煮込み料理にぴったりな野菜が旬を迎え、ビタミン豊富な果物も収穫されます。旬の食材をたくさん食べて、風邪を予防しましょう。

野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や脂肪に溶け出しやすい性質を持っています。また、過熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。

◆◆◆栄養を逃がさないコツ◆◆◆

◆ゆでるのではなく蒸す
キャベツや玉ねぎ、ブロッコリーなど、水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。電子レンジを活用すると便利。





◆なまのまま食べる
加熱することで壊れやすい栄養を逃がさない（キャベツやレタスなど）

◆スープにする
煮汁に溶けだした栄養ごといただく。玉ネギやもやし、大根などの水溶性ビタミンを多く含む野菜向け





◆油で炒めて食べる
緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向け。ドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。

給食室より

給食献立に新メニューが登場しました。
「ツナの塩焼きそば」
クラスに様子を見に行くと、いつもと違う白い焼きそばに戸惑っている姿が見られました。
「どんな味がする？」と聞くと「あまい」「鮭の味」「ラーメン」
「いつもの焼きそばとどっちが美味しい？」と聞くと「こっち」という答えも返ってきましたが、好き嫌いは分かれているようでした。
焼きそばと言えばソース味ですが、いつもと違った珍しい味付けの焼きそば、ご家庭でも作ってみませんか？ぜひ、お子さんの反応をお聞かせ下さい！

ツナ塩焼きそば

ツナのうま味とレモンのさっぱり感で食べやすい！



材料（2人分）

- 干し中華麺 …2玉
- マグロ油漬け（ツナ缶） …1缶（70g程度）
- 人参 …1/3本
- 玉ねぎ …1/2個
- キャベツ …2～3枚
- ごま油 …大さじ1
- 塩 …小さじ1/3～1/2
- 鶏ガラスープの素 …小さじ1
- にんにく …少々（チューブなら1～2cm）
- ネギ …適量
- レモン果汁 …小さじ1～2

作り方

1 麺をゆでる



干し中華麺を表示時間どおりにゆでます。ゆで上がったら水気をしっかり切ります。

2 野菜を切る



- 人参…細切り
- 玉ねぎ…薄切り
- キャベツ…食べやすい大きさ

3 野菜を炒める



フライパンにごま油を入れ、にんにくを弱火で炒めます。香りが出たら、人参・玉ねぎ・キャベツを入れて炒めます。

4 ツナを加える



ツナを油ごと入れ、野菜と一緒に炒めます。
※油が多い場合は、少し油を切ってください。

5 麺を加える



ゆでた中華麺を加え、全体をよく混ぜます。

6 味付け



鶏ガラスープの素と塩を加えて炒めます。味を見て、塩を少しずつ追加します。

7 仕上げ



火を止めて、レモン果汁を加えます。ネギを散らしたら完成です。

美味しくするポイント

- レモン果汁は最後に入れると、さっぱりした香りが残ります。
- ツナのうま味があるので、塩は最初から入れすぎないのがポイントです。

お子さん向けなら、にんにくとレモンを少なめにして、やさしい味にすると食べやすいです。