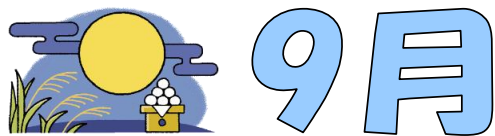


こんだて

たべもの教室

予定表



令和8年度
糸島市立前原小学校

毎月19日は
食育の日



令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

1日の元気の源「朝ごはん」

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん 厚揚げのみそ煮 はるさめ汁 カンパン	615	24.2	18.2
2	水	ぎゅうにゅう 牛乳 チリドック（パン、チリコンカン） やさい 野菜スープ ヨーグルト	602	26.0	21.6
3	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずく入りたまごスープ	566	21.5	19.7
4	金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん のりかつおふりかけ きつねうどん 小松菜のごま炒め	615	23.0	18.2
7	月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 酢どり とうがん 冬瓜スープ	618	21.5	20.0
8	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん チンジャオロウスウ ワンタンスープ アーモンドいりこ	602	24.2	18.4
9	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ミルクパン ささみフライ やさい ゆで野菜サラダ かぼちゃのスープ	601	27.4	23.4
10	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん いわしのおかか煮 こんぶ 昆布の炒めもの じゃがいものみそ汁	606	23.1	19.9
11	金	ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん なつやさい 夏野菜カレー も あ フルーツ盛り合わせ	669	20.6	18.9
14	月	ぎゅうにゅう 牛乳 肉みそライス（麦ごはん） さい チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	632	24.5	19.4
15	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さばホイル焼き くき 茎わかめの炒めもの いた 沢煮碗	609	27.3	17.9
16	水	ぎゅうにゅう 牛乳 キャロットパン ペンのトマトソース やさい 野菜ソテー	605	23.1	26.4
17	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 肉じゃが ピーマンともやしのじゃこ炒め	592	20.4	15.0
18	金	【食育の日】 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら 厚揚げのみそ汁	635	22.6	19.7
24	木	ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん もり 森のマーボー豆腐 にらともやしの炒めもの てつく 手作りみかんゼリー	632	24.1	18.1
25	金	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもごはん さかな てん 魚の天ぷら ひじきの炒めもの すまし汁	612	21.8	20.2
28	月	ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん ビビンバ わかめスープ りんごゼリー	584	20.0	15.7
29	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん こうや豆腐 高野豆腐の野菜あん じり つくね汁	612	24.7	20.7
30	水	ぎゅうにゅう 牛乳 こくとうパン ジャーチャーめん さい チンゲン菜の炒めもの	572	23.2	21.0

※臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。

また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。



朝ごはんは、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上昇し、脳にエネルギーが補給され、体が活動できる状態になります。

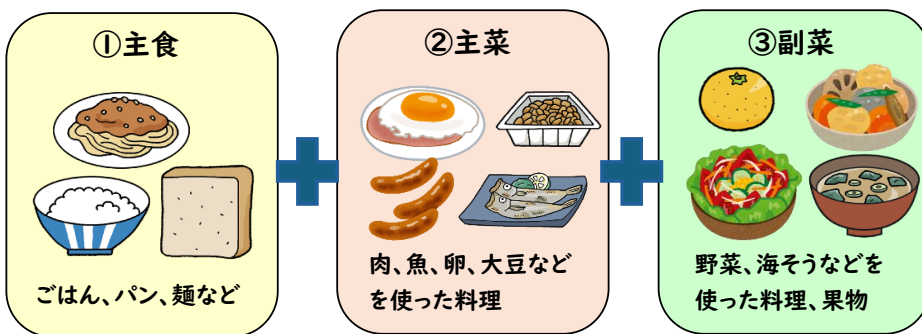
また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚、嗅覚（きゅうかく）、味覚など感覚を刺激し、活動へのウォーミングアップの役割もしています。

脳は働くために多くのエネルギーを消費します。しかも、エネルギー源はブドウ糖（ごはんやパンなどに含まれる糖質が代謝されたもの）だけで、脳が使う分は体内に貯蔵しておけません。そのため、朝ごはんからエネルギーを補給する必要があります。



「栄養バランス」を考え

①主食+②主菜+③副菜をそろえましょう！



ごはんやパンなどの主食に、肉や魚、卵、大豆などの主菜と、野菜たっぷりの汁物などの副菜を組み合わせると、栄養バランスが整いやすくなります。手軽にとれる果物や乳製品をプラスするのもいいですね。完璧な朝ごはんなくても大丈夫です。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

夕ごはんの残りや冷凍食品などを活用してもOK！



常備菜を活用したり、事前に下準備をしておいたりすると、手早く朝ごはんを準備することができます。



9月の献立より

じゃがいものきんぴら

材料（4人分）

- ぶた肉 …40g
- じゃがいも …180g
- にんじん …20g
- 糸こんにゃく…20g
- 油 …小さじ1
- 酒 …小さじ1
- さとう …小さじ2
- しょうゆ …小さじ2
- みりん …小さじ1/2
- ごま …小さじ1
- 一味唐辛子 …少々

作り方

- ①じゃがいもとにんじんは、千切りにし、じゃがいもは、水にさらしておく。
- ②こんにゃくは2cm幅に切り、下ゆでする。
- ③フライパンに油をひき、ぶた肉をいため、ある程度火が通ったら、じゃがいも、にんじんの順に入れていためる。
- ④じゃがいもが透明になってきたら、②と調味料を加えてさらにいためる。
- ⑤最後にごまと一味唐辛子を入れる。



じゃがいもは、糖質やビタミンC、食物繊維などを多く含んでいます。常備菜として、作り置きすることもできます。

