

# こんだて たべもの教室 予定表

# 4月



令和8年度  
糸島市立怡土小学校

## 令和8年度・食育の日のテーマ 「食と健康」



毎月19日は  
食育の日

今年度の「食育の日」は、「食と健康」をテーマに紹介  
します。

## かむ(咀嚼)



みなさん、よくかんで食べていますか？  
私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。  
よくかんで食べるということは、体にとってとてもよい効果  
があります。

## ～ よくかんで食べることの効果 ～

### ◇食べすぎを防ぐ◇



よくかむと脳の中  
の満腹中枢が刺激されて、食  
べすぎを防ぎま  
す。

### ◇むし歯を予防する◇



よくかむことで  
だ液がたくさん出ます。  
だ液はむし歯を予防  
する働きがあります。

### ◇脳の働きを活発にする◇



よくかむことで  
顔の近くの頭の血  
管が刺激されて、  
脳の働きが活発に  
なります。

### ◇食べ物の消化を助ける◇



よくかむことで  
だ液がたくさん出ます。  
だ液は、食べ物を  
小さくし、栄養を体  
の中に取り込みやす  
くします。



糸島市の学校給食では、よくかんで食べる  
ための食材や調理法を工夫した献立を積極的  
に取り入れています。



## 食べ物をつまらせないために気を付けよう

- パンなどは口に入る大きさにちぎって食べよう。
- 口いっぱい食べ物を入れないようにしよう。
- あわてずゆっくり食べよう。
- 食べるときは背筋をのばし、きちんと座って食べよう。



日 曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
8 水	牛乳 弥生赤飯 とり肉のからあげ 小松菜のおかか炒め みそ汁	626	25.2	22.8
9 木	牛乳 ごはん さばホイル焼き 切り干し大根の炒め煮 沢煮碗	621	27.4	18.1
10 金	入学式			
13 月	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 はるさめ汁 きよみ	605	22.1	14.7
14 火	牛乳 麦ごはん みそカツ キャベツのソテー すまし汁	616	24.7	16.1
15 水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ キャベツとほうれん草のソテー	592	26.8	23.0
16 木	牛乳 コーンライス かぼちゃサンドフライ ミネストローネ	613	15.4	20.9
17 金	牛乳 麦ごはん 野菜たっぷりそぼろ丼 みそ汁	586	23.1	19.2
20 月	牛乳 ごはん 五目うどん ごぼうのきんぴら <b>食育の日</b>	599	21.0	15.6
21 火	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ 肉野菜炒め みそ汁	585	23.3	18.4
22 水	牛乳 ミルクパン スパゲッティナポリタン ゆで野菜サラダ	628	23.5	22.1
23 木	牛乳 たけのこご飯 魚の天ぷら ほうれん草の炒め物 すまし汁	590	22.7	20.5
24 金	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツ盛り合わせ	690	20.5	20.0
27 月	牛乳 ごはん あじのほろ煮 チンゲン菜のじゃこ炒め キャベツとベーコンのスープ	640	16.1	25.3
28 火	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のツナ炒め	599	22.2	15.8
30 木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒め物	620	26.7	20.2

※ 臨時休業・物資購入等により、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。

## 4月の献立より ごぼうのきんぴら



### 材料(4人分)

- ・ぶた肉 ……50g
- ・ごぼう ……100g
- ・にんじん ……50g
- ・つきこんにやく…50g
- ・白いりごま ……小さじ2
- ・ごま油 ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・みりん ……小さじ1

### 作り方

- ①豚肉は、1cm程度の細切りにする。
- ②ごぼうは洗って土を落とし、包丁の背で軽く皮をこそげとる。さがきにし水に10分程度さらす。にんじんは、皮をむき幅3mm程度の千切りにする。
- ③つきこんにやくは、2cm程度の長さに切り、ゆでてあく抜きをする。
- ④フライパンにごま油をひいて熱し、①から順に炒める。
- ⑤ごぼうがしんなりしたら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ中火で炒める。
- ⑥全体に火が通り、汁気がなくなったら白ごまを加え混ぜ合わせる。



ごぼうは、食物繊維を多く含んでいるので、  
かみごたえのある食品です。