

こんだて たべもの教室 予定表

4月



令和8年度
糸島市立南風小学校

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。
- 食べる時は背筋をのばし、きちんと座って食べよう。



4月の献立より

ごぼうのきんぴら



材料(4人分)

- ・ふた肉 …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ふた肉は、1cm幅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。

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
8	水	※給食はありません			
9	木	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	610	27.0	20.0
10	金	入学式			
13	月	ごはん レバーと大豆のこはく煮 はるさめ汁 きよみ	615	22.1	15.7
14	火	牛乳 ごはん さばのホイル焼き 野菜炒め すまし汁	591	25.8	17.9
15	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ほうれん草とソーセージのソテー	588	26.5	22.3
16	木	牛乳 コーンライス <small>1年生給食開始</small> かぼちゃサンドフライ ミネストローネ	611	15.4	20.9
17	金	牛乳 野菜たっぷりそぼろ丼(麦ごはん) みそ汁	575	22.5	18.2
20	月	牛乳 ごはん 五目うどん ごぼうのきんぴら *食育の日*	599	21.0	15.7
21	火	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ 肉野菜炒め みそ汁	589	23.8	18.9
22	水	牛乳 ミルクパン スパゲティナポリタン 春野菜サラダ ノリッパ マネズ	624	22.7	21.7
23	木	牛乳 たけのこごはん 魚の天ぷら ほうれん草のごま炒め すまし汁	588	23.2	20.6
24	金	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	668	21.0	16.8
27	月	牛乳 ごはん 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め キャベツとベーコンのスープ	638	16.1	25.1
28	火	えんそく			
30	木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	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。

学校給食献立予定表

令和8年4月

糸島市立南風小学校

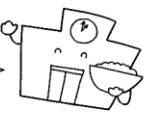
日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き				
		主に体をつくるものとなる	主に体の調子を整えるものとなる	主にエネルギーのものとなる	調味料	
9 (木)	牛乳 弥生赤飯 とり肉のからあげ 小松菜のおかか炒め みそ汁	とり肉 かつお節 あつあげ 麦みそ 牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにくもやし 大根 玉ねぎ	米 赤米 でん粉 揚げ油 油	塩 こしょう しょうゆ だしiriこ
13 (月)	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 はるさめ汁 きよみ	とりレバー 大豆 ちくわ 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ えのき きよみ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ 揚げ油	しょうゆ 料理酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
14 (火)	牛乳 ごはん さばのホイル焼き 野菜炒め すまし汁	さばのホイル焼き ベーコン とうふ 牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	米 油	塩 こしょう しょうゆ うす口しょうゆ だしiriこ
15 (水)	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ほうれん草とソーセージのソテー	ぶた肉 大豆 ウインナー 牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	ワンローフパン いちごジャム じゃがいも 砂糖 油	トマトビュレ ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう
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	ベーコン 牛乳 わかめ	かぼちゃサンドフライ にんじん	コーン 玉ねぎ セロリー	米 じゃがいも マカロニ 油 揚げ油	塩 こしょう 鶏がらスープ
17 (金)	牛乳 野菜たっぷりそぼろ丼 (麦ごはん) みそ汁	とり肉 豚肉 油あげ とうふ 麦みそ 牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが 切干大根 キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油	しょうゆ 料理酒 だしiriこ
20 (月)	牛乳 ごはん 五目うどん ごぼうのきんぴら	とり肉 油あげ かまぼこ ぶた肉 牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	米 乾めん 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ みりん
21 (火)	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ 肉野菜炒め みそ汁	大豆 ぶた肉 あつあげ 麦みそ 牛乳 ひじき	赤しそ にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし えのき	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ うす口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう だしiriこ
22 (水)	牛乳 ミルクパン スパゲティナポリタン 春野菜サラダ ノンエッグマヨネーズ	ウインナー レンズ豆 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	ミルクパン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 白ワイン ソース 塩 こしょう
23 (木)	牛乳 たけのごはん 魚の天ぷら ほうれん草のごま炒め すまし汁	とり肉 魚の天ぷら とうふ ちくわ 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ もやし 玉ねぎ	米 揚げ油 ごま 油	料理酒 しょうゆ 塩 うす口しょうゆ だしiriこ
24 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) フルーツもり合わせ	とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご パイン みかん もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ぶどうカットゼリー 油 バター	カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 鶏がらスープ
27 (月)	牛乳 ごはん 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め キャベツとベーコンのスープ	ベーコン 牛乳 白す干	チンゲンサイ にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ キャベツ	米 春巻き 揚げ油 油	しょうゆ 塩 こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ
30 (木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	豚肉 とうふ レンズ豆 赤だしみそ ちくわ 牛乳	にんじん ねぎ にら	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油	しょうゆ 料理酒 豆ばんじやん 塩 こしょう



ご入学、ご進級おめでとうございます。
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日
をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いい
たします。



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきも
のとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を
通じて子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけら
れるようにすすめています。



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前
に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をし
ているかどうかを確認しましょう。

