

こんだて たべもの教室 予定表

4月



令和8年度
糸島市立東風小学校

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

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。

かむことの大切さを知って、よくかむ習慣を身につけま
しょう。

～ 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
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
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
で液がたくさん
出ます。だ液は、
食べ物を小さく
し、栄養を体中
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。



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
- ・つきこんにゃく ……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つきこんにゃくは、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	やよいせきはん ぎゅうにゅう とり肉のからあげ こまつな 小松菜のおかか炒め みそ汁	628	25.2	22.8
9 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのホイル焼き きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮 沢煮碗	621	27.6	18.1
10 金	入学式			
13 月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめ汁 レバーと大豆のこはく煮 はるか	605	22.2	14.7
14 火	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう みそカツ キャベツのソテー すまし汁	613	24.7	15.8
15 水	ワンローフパン ぎゅうにゅう いちごジャム ポークビーンズ ほうれん草のソテー	593	26.7	23.0
16 木	コーンライス ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ ミネストローネ	602	15.6	19.5
17 金	遠足(お弁当の日)			
20 月	ごはん ぎゅうにゅう ごもくごぼうのきんぴら 五目うどん 食育の日	583	20.1	16.0
21 火	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう ひじきのふりかけ にくやさい 肉野菜炒め みそ汁	603	22.0	20.1
22 水	ミルクパン ぎゅうにゅう はるやさい 春野菜サラダ スパゲティナポリタン	602	21.5	20.2
23 木	たけのこごはん ぎゅうにゅう さかな 魚の天ぷら ほうれん草のおひたし すまし汁	587	23.6	19.5
24 金	チキンカレー(麦ごはん) ぎゅうにゅう フルーツもりあわせ	690	20.4	20.0
28 火	ごはん ぎゅうにゅう にく 肉じゃが こまつな 小松菜のじゃこ和え	592	19.8	15.3
30 木	むぎ麦ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 にらともやしの和え物	619	26.5	20.7

※ 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。