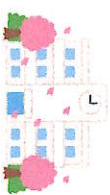


# こんだて

## たべもの教室 予定表

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	630	25.3	22.7	
9	木	牛乳 ごはん さばホイル焼き チンゲン菜のごま炒め 沢煮椀	599	26.9	17.9	
10	金	入学式				
13	月	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 はるさめスープ きよみ <b>二女の旬の食材</b> (きよみ)	606	22.2	14.8	
14	火	牛乳 麦ごはん みそカツ キャベツのソテー すまし汁	622	24.7	17.2	
15	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポーグビーゼンズ ほうれん草のソテー	584	27.2	22.1	
16	木	牛乳 コーンライス かぼちヤサントフライ ミネストローネ <b>一年生は、16日から給食がはじまります！</b>	604	15.7	19.8	
17	金	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん) みそ汁	589	23.3	19.1	
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>	593	20.7	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	589	23.4	18.3	
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 <b>二女の旬の食材</b> (アスパラガス・キャベツ)	650	24.2	24.7	
23	木	牛乳 たけのごはん 魚の天ぷら ほうれん草の炒めもの すまし汁	606	22.8	21.5	
24	金	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツもりあわせ	691	20.3	20.0	
27	月	牛乳 ごはん 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め キャベツのスープ	631	16.4	24.2	
28	火	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のツチ炒め	599	22.2	15.8	
30	木	牛乳 麦ごはん マーポー豆腐 にらともやしの炒めもの	620	26.7	20.2	

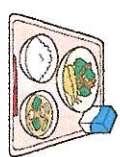
# 4月



令和8年度  
糸島市立深江小学校

令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」



毎月19日  
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。

## ～よくかんで食べるごとの効果～

### ◇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。

### ◇おし歯を予防する◇

よくかむことで  
液がたくさん出ます。  
だ液は、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。

### ◇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  
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。
- ロケットばいれに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月の献立がい

# 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。ささがきに水に10分程度さらす。にんじんは、皮をむき幅3mm程度の干切りにする。
- 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ごぼうかしんなりしたら、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。

※ 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。