

こんだて たべもの教室 予定表



令和5年度
糸島市立前原西中学校

令和5年度・食育の日のテーマ



「食と健康」 「間食」

毎月19日は
食育の日

間食とは、食事だけでは摂取できない栄養を補う目的の他に、気分転換や生活にうおいを与えるなどの役割があります。しかし、摂り過ぎると余分な栄養素が体に蓄えられ、生活習慣病につながる可能性があります。上手に間食を取り入れ、豊かな食生活にしましょう。

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g
1	金	行事食(ひなまつり):ちらしずし・ひなあられ 牛乳 ちらしずし 高野豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 ひなあられ	734	25.8	17.5
4	月	感謝weekリクエスト:トンカツ 牛乳 ごはん トンカツ せんきゃべツ みそ汁	761	29.8	15.9
5	火	郷土料理(京都府):菜っ葉とお揚げのたいたん 牛乳 麦ごはん さわらの西京焼き 菜っ葉とお揚げのたいたん 白玉汁	753	31.5	16.5
6	水	感謝weekリクエスト:カレー 牛乳 麦ごはん ビーフカレー フルーツ白玉	852	22.3	23.5
7	木	3年生卒業お祝い献立 牛乳 弥生赤飯 鶏肉のからあげ 甘酢あえ みそ汁	920	30.8	34.9
8	金	卒業式			
11	月	郷土料理(青森県):せんべい汁 牛乳 ごはん いわしの煮付け アーモンドあえ せんべい汁 はるみ	736	28.4	16.7
12	火	牛乳 ごはん 丸天うどん さっぱりあえ ヨーグルト	734	27.2	13.8
13	水	牛乳 ライ麦パン ホワイトシチュー ハニーサラダ	751	30.2	27.5
14	木	世界の料理(ベトナム):フォー 牛乳 ごはん きびなごのフライ 野菜ソテー フォー・サーシュ	750	24.1	18.3
15	金	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ アセロラゼリー	739	28.4	16.9
18	月	魚料理:ギョロツケ 牛乳 ごはん ギョロツケ ごまあえ みそ汁 ぼたもち	832	30.0	17.4
19	火	食育の日:間食 牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 チンゲン菜のおひたし アーモンドいりこ	743	29.1	21.6
21	木	牛乳 麦ごはん 鶏のねぎ焼き 切り干しナポリタン わかめスープ	736	30.9	21.6

食事で不足しやすい栄養素

食物繊維



鉄分



カルシウム



ビタミン



～間食をとるときのポイント～

◎時間を決めて食べる

毎日、同じ時間に食べることで、食べ過ぎを防ぐ事が出来ます。あまり長い時間をかけずに食べ終わるよう心がけましょう。

◎適量を食べる

成人でおよそ200kcalが間食の適量と言われています。夕食に影響しない量を食べましょう。



◎飲み物は糖分のないものを選ぶ

甘い飲みものには、多くのさとうが入っています。組み合わせる間食によって、飲み物を選びましょう。

3月の献立より

アーモンドいりこ

材料(5人分)

いりこ	20g
アーモンド細切り	13g
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
水	大さじ1

作り方

- ①いりこをから煎りし、鍋から出しておく。
- ②鍋に、調味料と水を入れ、沸騰させる。
- ③①とアーモンドを入れ、からませながら、水分を飛ばす。

鉄分・カルシウム・ビタミンがバランスよくとれます。間食におすすめの1品です。



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。ご了承下さい。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。