こんだて たべもの教室 予定表

4月

令和8年度
糸島市立前原西中学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
8	水	牛乳　麦ごはん　マーボー豆腐　もやしのごまあえ **世界の料理（中国）：マーボー豆腐**	843	34.7	28.7
9	木	**入学式**			
10	金	牛乳　弥生赤飯　鶏肉のから揚げ しらすあえ　茎わかめのみそ汁　**進級・入学祝いの献立：弥生赤飯**	787	29.6	27.2
13	月	牛乳　麦ごはん　肉じゃが ひじきのサラダ　煎りいりこ	761	25.1	20.7
14	火	牛乳　麦ごはん　さばの竜田揚げ 昆布あえ　けんちん汁	837	29.7	36.5
15	水	牛乳　コッペパン 春野菜のスパゲティ　アーモンドサラダ	760	27.2	22.3
16	木	牛乳　ごはん　肉野菜炒め 魚そうめん汁　ぶどうゼリー	741	27.1	20.9
17	金	牛乳　麦ごはん ポークカレー　ひよこ豆のサラダ	836	23.5	27.4
20	月	牛乳　麦ごはん　いわしカリカリフライ きんぴら　ごまみそ汁　**食育の日：かむ**	837	28.5	29.6
21	火	牛乳　麦ごはん　タッカルビ ワンタンスープ　オレンジ　**世界の料理（韓国）：タッカルビ**	753	29.2	13.8
22	水	牛乳　黒糖パン　白身魚のパン粉焼き キャベツのソテー　コーンスープ	757	35.0	29.0
23	木	**旬の食材：ふき、グリンピース** 牛乳　ピースごはん　厚焼き卵 ふきと牛肉の炒め物　白玉汁　ヨーグルト	747	27.6	19.8
24	金	牛乳　麦ごはん　レバーと芋のアーモンドがらめ にらともやしのあえもの　若竹汁	779	27.1	22.7
27	月	牛乳　たけのこごはん　魚のごま焼き 小松菜のおかか炒め　じゃがいものみそ汁	701	35.5	19.8
28	火	牛乳　麦ごはん　みそカツ キャベツ　にらたま汁　**郷土料理（愛知県）：みそカツ**	803	34.6	21.0
30	木	牛乳　麦ごはん　五目煮 甘酢あえ　海苔の佃煮	731	26.2	19.1

※　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2.5g/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。

令和8年度・食育の日のテーマ
「食と健康」

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（咀しゃく）

カミカミ　カミカミ

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、１㎝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３㎜程度の千切りにする。
③つきこんにゃくは、2㎝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。