食育だより

令和７年４月４日
栗島浦小中学校
お家の人と読みましょう

4月の食育目標

食事の大切さを知り、きまりを守ろう！

食事は健康の基本！

わたしたち人間のからだや心は「栄養」から作られています。食事を抜いたり、忙しさで食事をとれなかったりすると、からだや機能を維持するための栄養が不足し、悪影響が出ます。からだも心も健康に過ごすために、規則正しい食生活を送りましょう！

規則正しい食生活の３つの基本

① 栄養バランスの整った食事
② １日3食しっかりとる
③ 適量食べる

私たちのからだは動くことでエネルギーを消費するため、必要なエネルギーを食事から摂取しなければいけません。消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスを保てなくなると、肥満につながったり痩せて飢餓状態になったりしてしまいます。自分に合った食事の量を摂取することが大切です。

規則正しい食生活の効果

- 適正体重の維持
- 健康の維持増進
- 生活リズムが整う
- 腸内環境が整う
- 自律神経の乱れを防ぐ
- 気持ちの安定

給食のきまり

■ <u>給食の前に石けんで手を洗う</u>
石けんでしっかり手を洗ってから食べましょう

■ <u>自分で持ってきた弁当の中身を交換しない</u>
自分のお弁当は自分で食べましょう。人にあげない、もらわない。

■ <u>口を閉じてよく噛んで食べる</u>
ひとくち30回かむことを意識して、口を閉じて食べましょう。

■ <u>牛乳・デザートは持ち帰らない</u>
牛乳やデザートは教室の外に持ち出しません。給食の時間に食べきりましょう。

令和７年度

お弁当給食こんだて表４月

粟島浦小中学校

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま （からだを作る）	緑のなかま （体の調子を整える）	黄のなかま （熱や力を作る）	
7	月			☆				
8	火	ご飯	ホワイトシチュー コールスロー ミニトマト	☆	鶏肉　牛乳	人参　玉ねぎ　キャベツ カリフラワー　きゅうり コーン缶　　ミニトマト	米　じゃがいも　油	615 24.5 22.9
9	水	フレンズクレープ（いちご）		☆				
10	木	ご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ キャベツ磯和え ミニトマト	☆	ひじき　油揚げ　ハム とり肉　大豆水煮 のり　牛乳	にんじん　しいたけ きゅうり　キャベツ えのき　ミニトマト	米　油　じゃがいも マヨネーズ	665 19.6 23.8
11	金			☆				
14	月			☆				
15	火	ご飯	豚肉生姜焼き アスパラおかか炒め さつまいもオレンジ煮	☆	豚肉　かつお節　牛乳	もやし　キャベツ　玉ねぎ アスパラガス　にんじん えのき　レーズン オレンジジュース	米　さつまいも　油 三温糖　バター	633 20.3 16.8
16	水	国産ももゼリー		☆				
17	木	ご飯	白身魚チーズピカタ ポテトサラダ わかめとたけのこ炒め	☆	油揚げ　タラ　卵 粉チーズ　ハム わかめ　牛乳	ごぼう　にんじん しいたけ　キャベツ きゅうり　たけのこ	米　じゃがいも　油 三温糖　マヨネーズ	618 23.0 18.4
18	金			☆				
21	月			☆				
22	火	ご飯	酢豚 ブロッコリーごま和え ミニトマト	☆	豚肉　牛乳	人参　玉ねぎ　たけのこ ピーマン　ブロッコリー コーン缶　ミニトマト	米　じゃがいも　油 ごま　三温糖	635 22.6 14.2
23	水	豆乳パンナコッタ（はちみつレモンソース）		☆				
24	木	ご飯	春野菜カレー ゆで卵 みかんサラダ	☆	豚ひき肉　粉チーズ ヨーグルト　卵　牛乳	にんじん　玉ねぎ スナップえんどう キャベツ　きゅうり みかん缶	米　じゃがいも　油 三温糖	695 21.4 23.3
25	金			☆				
28	月			☆				
29	火	昭和の日						
30	水	プリン		☆				

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。