

望ましい食習慣を身につけよう



【指導項目】 当番活動 仕事の分担 給食時間の流れと係の仕事 基本的な食習慣

【指導内容】 基本的な正しい食事の仕方を知り、正しい食習慣を身につける

①衛生的で協力的な態度(環境づくり・手洗い・身じたく・運搬・配膳)

②食事の基本的な習慣(あいさつ・姿勢・食べ方・休養)



日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)	
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無糖質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)	
7 (木)	米粉パン ハヤシチュー フルーツカクテル	☆	鶏肉	牛乳	人参	玉葱 グリンピース にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	米粉パン じゃが芋 いちごゼリー	なたね油	797 kcal	
11 (月)	白ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ煮 春雨サラダ	☆	鶏肉 みそ 厚揚げ	牛乳	葱 人参	こんにゃく 玉葱 ごぼう 生姜 コーン キャベツ きくらげ	精白米 砂糖 じゃが芋 春雨	なたね油 ごま ごま油	780 kcal	
12 (火)	食パン マーマレードジャム カレーコロッケ 野菜ソテー コンソメスープ	☆	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉葱 セロリ	食パン マーマレードジャム カレーコロッケ じゃが芋	なたね油	760 kcal	
13 (水)	白ごはん 鶏じゃが 豆腐サラダ	☆	鶏肉 豆腐	牛乳	人参	玉葱 グリンピース こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	精白米 砂糖 じゃが芋	なたね油 ごま ごま油	780 kcal	
14 (木)	ミルクねじりパン チキンビーンズ 海藻サラダ	☆	鶏肉 大豆	牛乳 海藻サラダ	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 キャベツ もやし	ミルクねじりパン じゃが芋	なたね油	739 kcal	
15 (金)	麦ごはん いわしの甘露煮 じゃが芋の金平 若竹汁	☆	いわし 天ぷら 豆腐	牛乳 若布	人参 葱	筍 玉葱	精白米 麦 じゃが芋 砂糖 蜂蜜 でん粉	なたね油 ごま ごま油	750 kcal	
18 (月)	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉	☆	豆乳 鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉葱 にんにく 枝豆 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんごピューレ	精白米 麦 蜂蜜 じゃが芋 白玉餅	なたね油	839 kcal	
19 (火)	ぶどうパン 白身魚フライ 温野菜 豆のポタージュスープ	☆	ホキ 豆乳 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 コーン	ぶどうパン じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	なたね油	837 kcal	
20 (水)	白ごはん 筑前煮 キャベツのみそ汁 納豆	☆	鶏肉 みそ 油揚げ 納豆	牛乳 若布	人参 葱	こんにゃく ごぼう 椎茸 筍 れんこん キャベツ 玉葱 えのきたけ	精白米 砂糖 じゃが芋	なたね油	735 kcal	
21 (木)	ワンローフパン りんごジャム 春野菜の和風スパゲッティ 大豆とツナのサラダ	☆	ベーコン ツナ 大豆	牛乳	アスパラガス 人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱 にんにく えのきたけ もやし レモン果汁	ワンローフパン りんごジャム スパゲッティ	なたね油	775 kcal	
22 (金)	ピースごはん きびなごカリカリフライ おかか炒め オレンジジュース	☆	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 きびなご	人参	グリンピース 生姜 キャベツ もやし オレンジジュース	α化米 砂糖 でん粉 米粉	なたね油	720 kcal	
25 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 茎若布の酢の物	☆	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 赤出しみそ	牛乳 茎若布	葱 人参	玉葱 にんにく 椎茸 生姜 キャベツ もやし	精白米 麦 でん粉	なたね油 ごま ごま油	759 kcal	
26 (火)	黒糖コッペパン ハンバーグのケチャップソース 豆乳コーンスープ	☆	ハンバーグ 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参 小松菜 パセリ	しめじ 玉葱 コーン	黒糖コッペパン 砂糖	なたね油	887 kcal	
27 (水)	麦ごはん さばの味噌煮 ごま炒め けんちん汁	☆	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 人参 葱	キャベツ ごぼう こんにゃく	精白米 麦 でん粉 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	782 kcal	
28 (木)	食パン いちごジャム ジャーマンポテト 肉団子のスープ	☆	ベーコン ミートボール	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 玉葱 キャベツ	食パン いちごジャム じゃが芋	オリーブオイル	722 kcal	

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

福岡県の郷土料理「筑前煮」

今月の食育の日献立は福岡県の郷土料理「筑前煮」です。

筑前煮は、福岡県ではがめ煮とも呼ばれます。がめ煮は、博多弁で寄せ集めるという意味の「がめくり込む」という言葉からつけられたという説と、具材であった「すっぽん」を博多弁で「がめ」ということからつけられたという説があります。がめ煮は正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。



4月23日は「子ども読書の日」です。

小郡市では、平成23年度より「子ども読書の日」に合わせて、絵本に出てくる食べ物を給食に取り入れる「ものがたりレシピ給食」に取り組んでいます。今年の絵本は、「ちゃんとたべなさい」です。給食では、物語に登場する豆を使った「ピースごはん」を取り入れました。

＜ 絵本の紹介「ちゃんとたべなさい」

ケス・グレイ文 ニック・シャラット絵 よしがみ きょうた訳 ＞

晩ご飯になると、ママはいつもデージーに言います。「ちゃんとお豆も食べなさい。」でも、デージーはお豆が大きらい。ママとデージーの戦いが始まります。ママは、お豆を食べたらよふかしてもいいし、おふろに入らなくていいし、アイス100個、ゾウやペンギン、ロケットだって買ってくれと言います。さて、2人の戦いはどのような結末を迎えるのでしょうか。続きは、絵本を読んでみてくださいね。