

しょくいく

食育だより



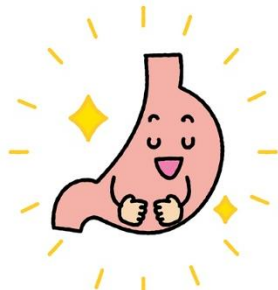
令和7年10月30日
栗島浦小中学校
お家の人と読みましょう

がつ しょくいくもくひょう
11月の食育目標

た
よくかんで食べよう！

か けんこう
よく噛むことは健康にもいいんだよ

しょうか たす
消化を助ける



た もの ちい
食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

た 食べすぎ防止



か かいすう おお
噛む回数が多いと、
すこ しょうりょう なか
少しの量でもお腹
いっぱい感じやすい

た えき ば よぼう
唾液でむし歯予防



よく か だ えき
噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

のう げん き
脳も元気になる



か のう
噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！

ちょう やさ せいかつ
腸に優しい生活をしよう

「腸活」という言葉を知っていますか？「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌のバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- 寝起きにコップ一杯の水や白湯を飲む
- ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- 軽い運動やストレッチをする
- お腹のマッサージをする
- 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ストレスを溜めない（自分なりの方法でリラックスする）



お弁当給食こんだて表11月

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)	
3	月	文化の日						
4	火	文化祭 振替休業日						
5	水	コアコアぶどう		☆				
6	木	ごはん	ポークシチュー 小松菜中華和え ベビーチーズ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン 小松菜 キャベツ コーン缶 切干大根	米 じゃがいも バター こま	696 24.7 24.0
7	金			☆				
10	月			☆				
11	火	ごはん	ロールキャベツ風 ポテトサラダ 青菜磯和え	☆	豚ひき肉 卵 ハム かつお節 のり 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー きゅうり ほうれん草	米 油 じゃがいも マヨネーズ	581 19.8 18.1
12	水	ミニデザート（青りんご）		☆				
13	木	ごはん	車麩チーズカツ 筑前煮 ミニトマト ブロッコリーツナ和え	☆	車心 チーズ 卵 鶏肉 ツナ缶 牛乳	ミニトマト キャベツ しいたけ 人参 こんにゃく ごぼう れんこん ブロッコリー コーン	米 パン粉 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ	679 24.8 19.1
14	金			☆				
17	月			☆				
18	火	ごはん	きのこカレー 春雨サラダ ゆで卵 福神漬け	☆	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ えのき えりんぎ カリフラワー きくらげ きゅうり パプリカ 福神漬け	米 春雨 油 砂糖 ごま油 こま	696 24.7 24.0
19	水	ポンデドーナツ チョコがけ		☆				
20	木	ご飯	魚竜田揚げ ごぼうサラダ 青菜磯和え	☆	ブリ のり 牛乳	ミニトマト ごぼう きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー 人参 こまつな えのき	米 ごま 油 マヨネーズ	505 17.9 13.2
21	金			☆				
24	月	勤労感謝の日・振替休日						
25	火	ご飯	スペイン風オムレツ 茹でブロッコリー ミニトマト 五目煮	☆	卵 鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳	ミックスベジタブル 玉ねぎ ブロッコリー ごぼう 人参 椎茸 うす揚げ こんにゃく ミニトマト	米 油 砂糖	641 23.0 21.0
26	水	チョコプリン		☆				
27	木	ごはん	白身魚磯揚げ レンコンおかか炒め 春菊胡麻和え ミニトマト	☆	たら かつお節 牛乳	青のり ミニトマト レンコン 人参 長ネギ こんにゃく 春菊 もやし	米 油 砂糖 ごま油 こま	572 22.0 14.4
28	金			☆				

※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。