

# [令和4年度年間食育計画及び献立計画]

\* 学校の実情に応じて変更し、活用する。

目標:自ら健康について考え、望ましい食生活を実践できる児童生徒の育成			4 月	5 月	6 月	7 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
食育計画	題材		給食について知ろう	朝食の大切さを 知ろう	よく噛んで食べよう	夏の食事について 考えよう	食事と運動について 考えよう	旬の食べ物について 知ろう	郷土の味にふれよう	食物繊維をとろう	冬の食事について 考えよう	豆類に親しもう	バランスのよい 食べ方を考えよう
	ねらい		給食を通して食べ物に 関心をもつ	朝食をとることが体に必 要であることを知る	よく噛むことの大切さを 知る	暑さに負けない食事と水 分のとり方を知る	運動の大切さと食事と の関係について知る	季節にあった食べ物があることを知る	郷土料理の特色を知る	食物繊維の働きを知る	寒さに負けない食事の 取り方を知る	豆類の栄養と加工食品 を知る	バランスよく食べることが健康や成長に必要なことを知る
	小 学 生	低 学 年	給食にはいろいろな食 べ物が入っていることを 知る	朝食をとることが体に必 要であることを知る	よく噛むことが脳や体に 大切であることを知る	三食食べると体によいこ とを知る 冷たい物のとりすぎが体 によくないことを知る	しっかり食べて運動する と体が丈夫になることを 知る	季節にあった食べ物を 知る	郷土料理を知る	食物繊維は体の中で大 きな働きをすることを 知る	かぜを予防するには何 でも食べることが大切 なことを知る	豆類が体によい食べ 物であることを知る	いろいろな食べ物を組 み合わせて食べると体 によいことを知る
		中 学 年	食べ物の働きを知る	バランスのとれた朝食を 知る	よく噛むことの大切さが 分かり、よく噛んで食べ ようとする	三食食べると体によいこ とがわかる 冷たい飲み物の糖分が わかる	丈夫な体を作るには栄 養と運動が大切なことを 知る	旬(季節にあった)の食 べ物がわかる	郷土料理にはいわれや 願いがあり、昔の人の知 恵を知る	食物繊維の大切さと食 物繊維が多い食べ物を 知る	かぜを予防するための 食事の仕方を知る	豆類の栄養と働きを知 り、食べようとする	バランスのよい食事と は、いろいろな食べ物を 組み合わせて食べるこ とと知る
		高 学 年	食べ物にはそれぞれ異 なる働きがあることを知 る	自分で作れるバランス のとれた朝食を考えよう とする	よく噛むことの大切さと、 噛みごたえのある食べ 物がわかり、よく噛んで 食べようとする	三食食べることの必要 性を理解する 体によい飲み物を選ぼう とする	丈夫な体を作るには栄 養と運動が必要であり、 実行できるようにする	旬の食べ物があり、 栄養面にもすぐれている ことを知る	郷土料理の特色を知り、 昔の人の知恵と工夫が わかる	食物繊維の大切さと食 物繊維が多い食べ物を 知り、すすんで食べよう とする	抵抗力を高めてかぜを 予防する食事の仕方が わかる	豆類の栄養や加工食品 についてわかり、すすん で食べようとする	バランスのよい食事をす ると健康や成長によいこ とを理解し、実践しようと する
	中 学 生		中学生に必要な栄養の バランスがとれた食事を 知る	バランスのとれた朝食を 自分で用意しようとする	咀嚼と健康の関連を知 りよく噛んで食べる習慣 を身につけようとする	三食食べることの必要 性を理解する 適切な水分補給ができ るようにする	丈夫な体を作るには栄 養と運動が必要であり、 実行できるようにする	旬の食べ物があり、 栄養面にもすぐれている ことを知る	郷土料理の特色を理解 し、地場産物について知 る	食物繊維が多く、不足 しがちな食品群(豆類、野 菜類)について知り、す すんで食べようとする	生活リズムを整え、抵抗 力を高める食事をするこ とが、かぜの予防につな がることを知る	豆類の栄養や加工食品 についてわかり、すすん で食べようとする	バランスのよい食事をす ると健康や成長によいこ とを理解し、望ましい食 生活を実践しようとする
献立計画	行事		始業式 入学式	八十八夜 立夏 こどもの日 運動会	歯と口の健康週間 入梅 夏至 食育月間 6月13日「はやぶさ給食」	七夕 土用の丑	重陽(菊の節句) 敬老の日 十五夜(9/10土) 秋分の日 運動会	目の愛護デー 十三夜(10/8土) スポーツの日 ハロウィン	いい歯の日 市制記念日 七五三 立冬 勤労感謝の日 学校給食展 さがみほら大好き給食週間 11月24日「和食の日」	冬至 クリスマス 大晦日	正月 鏡開き 成人の日 全国学校給食週間	節分 立春 2月3日「節分豆まめ給食」	ひな祭り 卒業式 修了式 春分の日
	ねらい		入学進級を祝う 春を感じる	健やかな成長を願う 初夏を感じる	よくかんで食べる 衛生に気をつける	暑さに負けない食事	秋の訪れを感じる	秋の味覚を楽しむ	郷土の味にふれる 和食について考える	冬野菜のおいしさを 味わう	寒さに負けない食事	豆類に親しむ	春を迎える喜び 給食の思い出
	季節の食品		鯖 新じゃがいも 新たまねぎ さやえんどう みつば うど 桜 甘夏みかん	かつお まぐろ さくらえび ひじき グリーンアスパラガス グリーンピース たけのこ 空豆 美生柑 メロン	きす しいら さやいんげん しそ メロン	鰻 太刀魚 とうがん メロン	さんま さつまいも 菊 栗 梨 みかん	鯖 鮭 栗 みかん 柿	いとより ごぼう りんご みかん	ぶり れんこん カリフラワー みかん	金目鯛 かぶ カリフラワー 長ねぎ 寒天 いよかん ぼんかん	鯖 はたはた 納豆 凍り豆腐 きなこ はっさく	鯖 菜の花 うど 清見オレンジ
	地場産食材		鶏卵(通年) 豚肉(通年) 新キャベツ こまつな	しらす こまつな キャベツ 新茶	あじ 新じゃがいも 新たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし 梅	地粉そうめん じゃがいも トマト ビーマン かぼちゃ きゅうり とうもろこし なす ズッキーニ 枝豆 さやいんげん すいか	秋なす とうがん ごぼう	さつまいも ごぼう こまつな 長ねぎ さくらげ しいたけ ブルーベリー	新米 地粉うどん さつまいも さといも さといも さがみ長寿いも さがみグリーン こまつな にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ ゆず	さといも 白菜 長ねぎ こまつな ほうれんそう さがみグリーン ブロッコリー にんじん だいこん ゆず	まぐろ さといも こまつな ほうれんそう だいこん ごぼう みかん	津久井在来大豆 こまつな はくさい ごぼう	こまつな いちご
	料理例		菜の花ごはん 春キャベツのスープ	たけのこごはん 磯辺煮	かむかむライス 梅ちりごはん	夏野菜のカレー そうめん汁	なすのみそ炒め とうがんの豚汁	さつまいもごはん 紅葉焼き	石垣だんご 赤飯 さがみ菜ごはん	白菜と肉団子のスープ	白玉雑煮 けんちん汁	炒り豆ごはん 大豆入り筑前煮	五目寿司 菜の花の煮浸し