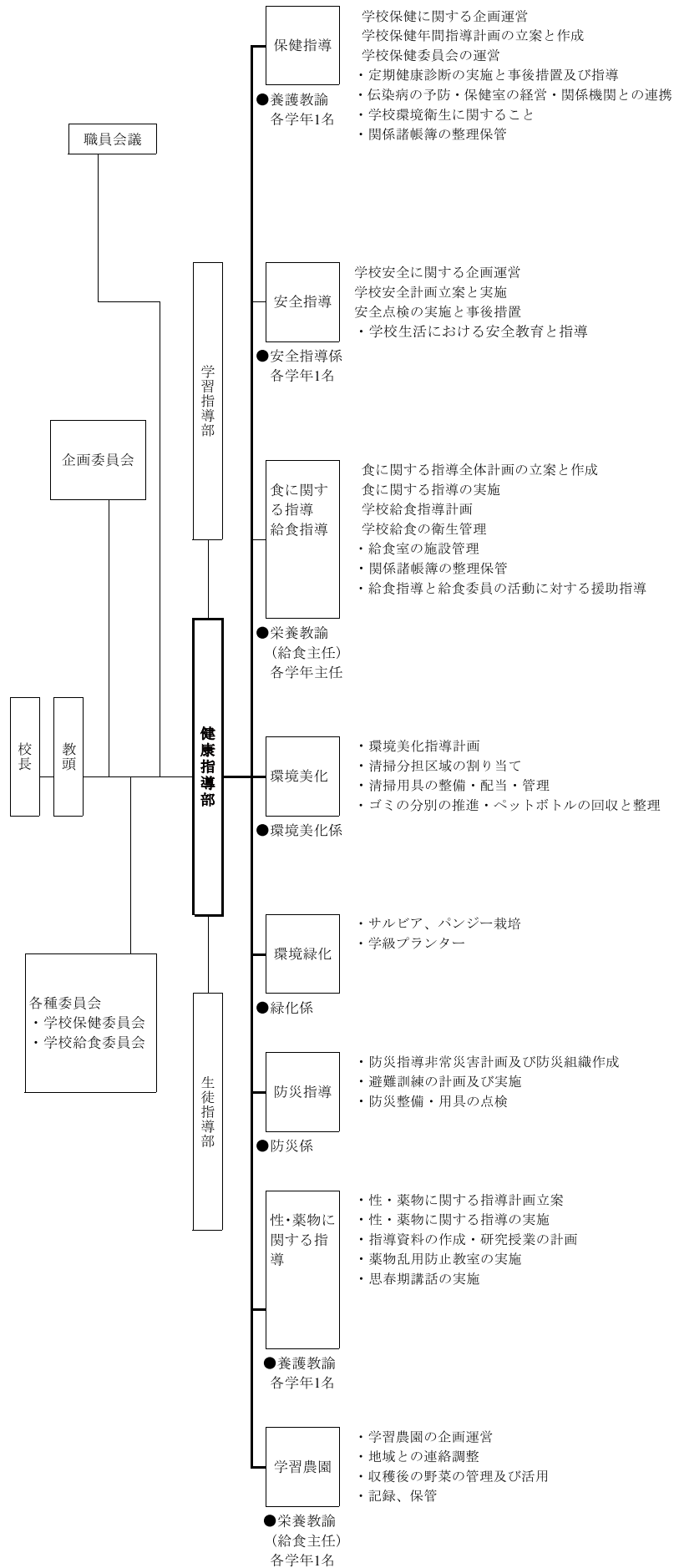


健康指導部組織図



給食指導年間計画

月	指導目標	指導上の留意点	栄養指導目標	内容	環境
4月	給食当番の仕事 を理解しよう	・当番の仕事の内容を理解できるようにさせる。 ・手際よく配膳ができるようさせる。	6つの基礎食品 について理解させる。	・食品は含まれる栄養素とそれの働きによって6つに分かれることを理解させる。 ・炭水化物は、体温を保ちエネルギー源になることを理解させる。	給食環境の整備
5月	後片付けをきちんとしよう	・フロン、食器、机等をきちんと洗い、残りの後始末をきちんとさせる。 ・食事の前の手洗いを徹底させる。 ・衛生的な身支度を徹底させる。	炭水化物について知ろう	・カルシウムは、歯や骨をつくるために必要なたんぱく質を健康に保つためにも必要なたんぱく質を多く含む食品について理解させる。	リクエスト献立 (～9月)
6月	衛生的な給食の 準備をしよう	・好ましくない食事のとり方について理解させる。 ・配膳を能率的に行えるよう工夫させる。	カルシウムについて知ろう	・たんぱく質は、成長するためには必要なたんぱく質を多く含む食品について理解させる。	衛生強化週間 運動と食事 虫歯予防デー
7月	偏食をなくそう	・食事のマナーを理解させ、良い姿勢で食事ができるようにさせる。 ・食前後に心のこもったあいさつができてきやうにつけて感謝の気持ちをもちたい。	鉄分について知ろう	・鉄分が不足すると貧血になることを理解させる。	貧血の指導 夏休みの食事指導 コース別給食
8月	能率的な配膳の 工夫をしよう	・食前のマナーを理解させ、良い姿勢で食事ができるようにさせる。 ・食前後に心のこもったあいさつができてきやうにつけて感謝の気持ちをもちたい。	動物性たんぱく 質について知ろう	・たんぱく質は、成長するためには必要なたんぱく質を多く含む食品について理解させる。	運動と食事
9月	正しい食事の作 法を身に付けよう	・食前のマナーを理解させ、良い姿勢で食事ができるようにさせる。 ・食前後に心のこもったあいさつができてきやうにつけて感謝の気持ちをもちたい。	植物性たんぱく 質について知ろう	・植物性食品にも体の成長に必要なたんぱく質が多く含まれることを理解させる。	目の愛護デー
10月	感謝をして食 事をしよう	・食前のマナーを理解させ、良い姿勢で食事ができるようにさせる。 ・食前後に心のこもったあいさつができてきやうにつけて感謝の気持ちをもちたい。	ビタミンAにつ いて知ろう	・ビタミンAは、体の調子を整え、目を理解させる。	勤労と感謝
11月	協力して楽しい 給食にしよう	・給食の歴史と意義について理解させる。 ・換気をし、騒がしくならないように準備を整頓、ゴミのない教室で食事ができるようにさせる。 ・食当番の仕事について反省させる。 ・和やかな雰囲気ですべてが反	ビタミンBCにつ いて知ろう	・ビタミンBCは皮膚や血管を強くし風邪に対する抵抗力を高めることを理解させる。 ・脂肪は効率の良いエネルギー源であることの影響についても理解させる。	風邪の予防と食事 コース別給食
12月	給食の歴史につ いて知ろう	・給食の歴史と意義について理解させる。 ・換気をし、騒がしくならないように準備を整頓、ゴミのない教室で食事ができるようにさせる。 ・食当番の仕事について反省させる。 ・和やかな雰囲気ですべてが反	脂肪について知 ろう	・脂肪は効率の良いエネルギー源であることの影響についても理解させる。	給食週間 バイキング給食 (3年)
1月	給食環境を整え よう	・給食の歴史と意義について理解させる。 ・換気をし、騒がしくならないように準備を整頓、ゴミのない教室で食事ができるようにさせる。 ・食当番の仕事について反省させる。 ・和やかな雰囲気ですべてが反	食物繊維につ いて知ろう	・食物繊維は、消化を助け便通をよくすることを理解させる。	バイキング給食 (3年)
2月	一年の給食の反 省をしよう	・給食の歴史と意義について理解させる。 ・換気をし、騒がしくならないように準備を整頓、ゴミのない教室で食事ができるようにさせる。 ・食当番の仕事について反省させる。 ・和やかな雰囲気ですべてが反	栄養について理 解できたか反 省しよう	・食品に含まれる栄養素の働きと種類について理解できたか反省させる。	

健康・食育の日

- 毎月、健康・食育の日を設定します。
- いろいろな事をおして健康や食育について学びましょう。
 - 健康のテーマ「健康な体と心」 ※朝の会・帰りの会等で実施
 - ◆食育のテーマ「食材に学ぶ」 ※給食に時間を中心に実施



月日	指導テーマ	主な活動内容
4月21日	○自分の体を知ろう	健康カードを記録して、自分の成長の様子を知りましょう。
	◆いろいろな地域の食を調べよう	修学旅行、東京遠足、宿泊学習で、他の地域や地元の食にふれましょう。
5月19日	○体を動かそう	特定の運動に集中しないで、外で元気に体を動かしましょう。
	◆大田原市の特産の食材を知ろう	大田原産の特産物の野菜の種類と料理についてを調べましょう。地元食材を使った料理や家庭の自慢料理を募集します。
6月18日	○運動のための食事を考えよう	運動するために必要な食事や栄養素について考えましょう。
	◆栃木県の特産物について知ろう。	県民の日になんで、県の特産物とそれを利用した献立を紹介しします。
7月15日	○運動と水分のとり方について知ろう	暑い時期の水分摂取の必要性和運動時の水分補給の必要性について考え、上手な水分のとり方を考えましょう。
	◆大田原市の郷土の料理や食材にふれる。	学習農園でとれる野菜について紹介しします。(栗田さんのお話)我が家の自慢料理の紹介しします。
9月22日	○けがの予防と運動について	本校のけがの状況についてお知らせしします。元気に運動するために、けがの予防の大切さを知りましょう。
	◆日本の伝統食材、米について知ろう	米を中心とした日本型の食事の良さや、米の収穫の様子や米の栄養について紹介しします。
10月20日	○スポーツの秋を楽しもう	体に酸素を取り入れると体が活性化しします。戸外での遊びやスポーツを通して心肺機能を高めましょう。
	◆地元の食材を知ろう	とちぎ食育月間にちなんで、給食の地産地消の食材を紹介しします。(「のぞみ会」のインタビュー)
11月18日	○健康な骨と運動について知ろう	骨を作るために、運動と食事が大きく関わります。元気な骨を作るための生活や食事について考えましょう。
	◆食材を作ってくれている人に感謝しよう	勤労感謝の日になんで、給食にたずさわるの人に感謝ししましょう。「給食の調理員さん」のインタビューを紹介しします。
12月19日	○風邪に負けない体力づくり	風邪に負けないための運動と食事について考えましょう。
	◆日本の伝統食を知ろう	伝統食やおせち料理のいわれや日本の伝統食について紹介しします。
1月19日	○体温調節を上手にしよう	運動時と休養時の衣服の調整の大切さをお知らせしします。運動時の汗の処理と衣服の調整を上手にしましょう。
	◆地場産物について知ろう	給食週間に、県や大田原産の野菜を使った料理を給食に取り入れます。大田原市の特産物のウドについて紹介しします。
2月18日	○心の健康につとめよう	外で元気に体を動かして、心をリフレッシュししましょう。心の健康のためにも太陽の光と空気を体に取り込みましょう。
	◆郷土の料理について知ろう	栃木県の郷土食「しもつかれ」のいわれや歴史について紹介しします。
3月18日	○健康な体と心で一年が過ぎせたか、振り返ろう	1年を振り返ろう(反省カードの活用)反省カードの記入ししましょう。
	◆食材から学んだことを確認しよう	地域の食材や、郷土、伝統食について理解できたか振り返りましょう。