

## 食に関する指導年間計画(3年)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
国語												
社会	公民<文> 現代社会とわたしたちの生活											
理科												
英語												
音楽	花・早春賦<文>			帰れソレントへ<文>								
家庭科												
保健体育												
道徳												
総合												
特別活動	給食の時間 能率的な配膳や後始末をしよう	協力し合い、衛生的で和やかな食事の場をつくり、正しい食事の習慣を身に付ける	環境を整え、衛生に気を付けて食事をしよう	栄養バランスのバランスの重要性を知り、偏食しないで食べよう	栄養のバランスの重要性を身に付ける	自己の食生活を反省し改善していく	正しいマナーと社会性を養い、感謝の気持ちで食べよう	正しいマナーと社会性を養い、感謝の気持ちで食べよう				
学生委員会	10分間配膳の徹底 リクエスト献立の作成	残量調査	残量調査	残量調査	残量調査	残量調査	残量調査	残量調査	残量調査	残量調査	残量調査	残量調査
学校行事等	身体計測、歯科検診	教育月間	<重>	トマト、ピーマン、枝豆、もやし、きゅうり、なす、豆乳、かぼちゃ、ひわ、すもも他	ほうれんとう、だら、かぶ、白菜、春菊他	さつまいも、だら、白菜、春菊他	ぶり、まんば、金時、ほんじん、だいこん、みかん、みかん他	いわし、小松菜、ほんかん、あさり、わけぎ、いちご、其他	きのこ、さつまいも、だら、白菜、春菊他	いわし、小松菜、ほんかん、あさり、わけぎ、いちご、其他	いわし、小松菜、ほんかん、あさり、わけぎ、いちご、其他	いわし、小松菜、ほんかん、あさり、わけぎ、いちご、其他
献立と地場産物の関連	旬の食材 いちご、アスパラガス	空豆、えんどう他 アスパラガス、きゅうり、いちご	豆乳、きゅうり	鮭、きゅうり	鮭、きゅうり	柿	柿	柿	柿	柿	柿	柿
食文化の伝承	ハチ夜、端午の節句	七夕、丑の日	お月見	お祭り	冬至、クリスマス	正月、鏡開き	節分	桃の節句				
その他	入学・進級祝	虫歯予防週間										
家庭連携	地域との連携	食育通信の発行	食育通信の発行	食育通信の発行	食育通信の発行	食育通信の発行	卒業祝	食育通信の発行	食育通信の発行	食育通信の発行	食育通信の発行	食育通信の発行

## 平成20年度 献立および食育通信等年間計画

月	食に関する指導の目標		季節の料理および旬の食品	行 事 食	計	各地の郷土料理	世界の料理	セレクト給食	希望献立	食育通信
	小学校	中学校								
4	食事の用意を上手にしよう	協力しあい、衛生的で能率的な配膳や後始末をしようと	たけのこごはん、若竹汁、よもぎ園子、いかなごの天ぷら他	入学祝い、お花見 赤飯、ちらし寿し、天ぷら			ドイツ			
5	よい運ばんと配せんをしよう	和やかな食事の場を作り、正しい食事の習慣を身に付けよう	山葉ごはん、そら豆の甘煮、えんどうごはん、あさり汁、かつおのじぶん煮他	こどもの日、春祝魚、ハチアフ	かしわもち、抹茶ムース	長崎県	アメリカ合衆国	プリンorヨーグルト	綾上中学校3年生	
6	衛生に気を付けよう	環境を整え、衛生に気を付けて食事をしよう	肉じゃが、あじの三杯酢、じゃがいものボタージュ他	虫歯予防デー、歯の衛生週間、入浴、梅、週報、食事調べ	小魚佃煮、チーズ	イタリア			綾上小学校6年生	食育時間、嘔むこと
7	好き嫌いなく何でも食べよう	栄養バランスのとれた食事の重要性を知り、偏食しないで食べよう	夏野菜シチュー、あゆの唐揚げ、麻婆豆腐、かぼちゃの甘煮、かぼちゃの甘煮、枝豆の塩ゆで、なすの炒め物、あゆの塩焼き他	トマト、ビーマン、きゅうり七夕、半夏生、土用	すいか入りフルーツポンチ、打ちこみうどん、うな丼、そうめん汁	沖縄県		バナナor冷凍みかん	粉所幼稚園	夏の食事、ジュースの砂糖
9	栄養を考えて食べるよう	献立に関する心をもと	いちごはん、秋の香り、きんぴらごぼう、さんまの塩焼き他	秋見団子、萩ごはん			インド		綾上中学校2年生	
10	感謝して食べよう	自己の食生活を反省し、改善していこう	栗のこりんご、さつまいも、れんこん、ごぼう、さんまの塩焼き	秋祭り、オカイレ	ちらし寿し、揚げもん、赤飯、煮しめ	京都	フランス	魚or肉	綾上小学校4年生	魚と肉について
11	食事の後始末を正しくしよう	いちごのこ汁、里芋といかの煮物、さばの七味焼き	きのこ、ねぎ、さば、さといも、だいこん、みかん、柿他	文化の日、勤労感謝の日					綾上小学校3年生	感謝して食べよう
12	よいマナーで食べよう	おでん、ひたじ、しつき大根の雪花、かぶの甘酢漬け	ほうれんそう、かぶ、春菊、かに金時んじんじん他	冬至、クリスマス	かぼちゃ料理、クリスマス料理、ケーキ	ロシア	豆腐or納豆		綾上小学校5年生	朝食について
1	食後のだんらんを工夫しよう	わかさぎの南蛮漬け、プロッコリーの和え物、ぶりの照り焼き、他	わかさぎ、ぶり、ま切り干し大根、いちご	ぶりの照り焼き、紅白なます、郷土料理	香川県沖縄県				綾上中学校1年生	
2	みんなで楽しく食べよう	いわしの立田揚げ、白菜とチンゲンサイのひたし、小松菜のひたし、わけぎ和え、あさり、ハマグリ、わけぎ、ちしゃもみ他	いわし、こまつな、カリフラワー、ぽんかん、チンゲンサイ、葉花、アスパラガス	いわし料理、節分豆				北海道	韓国	緑黄色野菜or淡色野菜
3									綾上小学校2年生	
									綾上小学校1年生	1年間の反省

\*毎月8のつく日はかみかみデー。よくかみ、あごを鍛える食品を取り入れます。(月1回程度)

6月12日(火)		献立のねらい	魚について知り、上手にはしを使って食べる																																																						
麦入りごはん 牛乳 魚の立田揚げ ひじきの五目煮 昆布和え		<指導資料>																																																							
		みなさんは、魚と肉ではどちらが好きですか？たぶん魚よりもお肉が好き																																																							
		という人の方が多いのではないか。日本はまわりを海で囲まれている																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th> <th>分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>◎ 納豆</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>おむぎ</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>◎ 牛乳</td> <td>206</td> </tr> <tr> <td>あじ</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>上白糖</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>でん粉</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>食油</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>◎ ひじき</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>ゆでだいす</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>中ざら糖</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>◎ こまつな</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>もやし</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>塩昆布</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>いりごま</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>		材料名	分量	◎ 納豆	80	おむぎ	15	◎ 牛乳	206	あじ	50	こいくちしょうゆ	3	上白糖	2	みりん	2	しょうが	1.3	でん粉	10	食油	5	◎ ひじき	4	ゆでだいす	20	にんじん	16	こんにゃく	13	油揚げ	7	サラダ油	1.3	中ざら糖	3.5	こいくちしょうゆ	4	みりん	0.8	◎ こまつな	50	もやし	9	塩昆布	1	こいくちしょうゆ	0.5	いりごま	1	のでもかしからよく魚を食べていました。でも中には、魚の骨をとるのがめんどうだからといって、魚をきらう人もいるようですね。魚はじょうぶな体を作ってくれる食べものです。また、魚のあぶらには血液をさらさらにして生活習慣病を防ぐ働きもあります。ですから、魚を食べるのが苦手な人もがんばって食べるようにしましょう。おはしを上手に使って食べると手先を上手に使う練習になります。おはしを上手に使って食べましょう。					
材料名	分量																																																								
◎ 納豆	80																																																								
おむぎ	15																																																								
◎ 牛乳	206																																																								
あじ	50																																																								
こいくちしょうゆ	3																																																								
上白糖	2																																																								
みりん	2																																																								
しょうが	1.3																																																								
でん粉	10																																																								
食油	5																																																								
◎ ひじき	4																																																								
ゆでだいす	20																																																								
にんじん	16																																																								
こんにゃく	13																																																								
油揚げ	7																																																								
サラダ油	1.3																																																								
中ざら糖	3.5																																																								
こいくちしょうゆ	4																																																								
みりん	0.8																																																								
◎ こまつな	50																																																								
もやし	9																																																								
塩昆布	1																																																								
こいくちしょうゆ	0.5																																																								
いりごま	1																																																								
		子どもの声																																																							
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>献立に関連した指導内容・各教科等との関連</th> <th>指導時間</th> <th>エネルギー</th> <th>674 kcal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>楽しく会食すること</td> <td>配膳前</td> <td>たんぱく質</td> <td>26.8 g</td> </tr> <tr> <td>健康による食事のとり方</td> <td>配膳中</td> <td>脂質</td> <td>19 g</td> </tr> <tr> <td>食事と安全・衛生</td> <td>食事前半</td> <td>ナトリウム(食塩相当量)</td> <td>1.7 g</td> </tr> <tr> <td>学校給食日常点検表</td> <td>食事中頃</td> <td>カルシウム</td> <td>426 mg</td> </tr> <tr> <td>給食当番</td> <td></td> <td>鉄</td> <td>5.2 mg</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 下痢をしている者はいない</td> <td>食事後半</td> <td>マグネシウム</td> <td>127 mg</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、嘔吐をしている者はいない</td> <td></td> <td>亜鉛</td> <td>3.1 mg</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている</td> <td></td> <td>ビタミンA</td> <td>676 μg</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 手指は確実に洗浄した</td> <td></td> <td>ビタミンB1</td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ビタミンB2</td> <td>0.51 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ビタミンC</td> <td>21 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>食物繊維</td> <td>6.6 g</td> </tr> </tbody> </table>			献立に関連した指導内容・各教科等との関連	指導時間	エネルギー	674 kcal	楽しく会食すること	配膳前	たんぱく質	26.8 g	健康による食事のとり方	配膳中	脂質	19 g	食事と安全・衛生	食事前半	ナトリウム(食塩相当量)	1.7 g	学校給食日常点検表	食事中頃	カルシウム	426 mg	給食当番		鉄	5.2 mg	<input type="checkbox"/> 下痢をしている者はいない	食事後半	マグネシウム	127 mg	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、嘔吐をしている者はいない		亜鉛	3.1 mg	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている		ビタミンA	676 μg	<input type="checkbox"/> 手指は確実に洗浄した		ビタミンB1	0.58 mg			ビタミンB2	0.51 mg			ビタミンC	21 mg			食物繊維	6.6 g	
献立に関連した指導内容・各教科等との関連	指導時間	エネルギー	674 kcal																																																						
楽しく会食すること	配膳前	たんぱく質	26.8 g																																																						
健康による食事のとり方	配膳中	脂質	19 g																																																						
食事と安全・衛生	食事前半	ナトリウム(食塩相当量)	1.7 g																																																						
学校給食日常点検表	食事中頃	カルシウム	426 mg																																																						
給食当番		鉄	5.2 mg																																																						
<input type="checkbox"/> 下痢をしている者はいない	食事後半	マグネシウム	127 mg																																																						
<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、嘔吐をしている者はいない		亜鉛	3.1 mg																																																						
<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている		ビタミンA	676 μg																																																						
<input type="checkbox"/> 手指は確実に洗浄した		ビタミンB1	0.58 mg																																																						
		ビタミンB2	0.51 mg																																																						
		ビタミンC	21 mg																																																						
		食物繊維	6.6 g																																																						