

月	献立と関連した給食指導					スーパー食育スクール事業		給食内容		旬の食材	給食だより
	目標	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校	小学校	中学校	行事食等	作成ポイント		
4	給食時間の過ごし方を考えよう	身支度や準備、片付けが安全にできる。	衛生に気をつけ、協力して準備や片付けができる。	衛生に気をつけた準備や片付けが進んでできる。	安全や衛生、環境や資源に配慮し、協力して片付け等適切な実践ができる。			入学・進級祝い献立	・新入生の給食活動に配慮 ・全体重を喫食により配慮	キャベツ きぬさや たけのこ	学校給食の紹介
5	朝食の大切さを見直そう	朝食の大切さがわかる	早寝早起き朝ごはんの大切さがわかる。	朝食をとることの大切さを理解し、習慣化する。	望ましい朝食について理解し、早寝早起き朝ごはんが実践できる。		・部活を支える昼食作り（男子バスケット部）	端午の節句献立	・成長期に必要な食品を増やす。	きぬさや そらまめ 玉ねぎ ニューサマーオレンジ じゃがいも かつお たけのこ	朝食について
6	じょうぶな歯や骨をつくらう	よくかんで食べる。	歯のはたらきやかむことの大切さがわかる。	歯や骨を丈夫にする食べ物がわかる。	歯や骨の健康と栄養との関係がわかる。	・アジのさんが作り（4年）	・アジのさんが作り（2年）	ふるさと給食週間 かみかみ献立	・食中毒防止（食品の選択と調理の工夫） ・骨を丈夫にし、あごの発達を促す食品を取り入れる。 ・地場産物活用献立	ニューサマーオレンジ 玉ねぎ じゃがいも 金目鯛 いちご	歯の健康 ふるさと給食週間
7	暑さに負けない食事をしよう	夏野菜がわかる。	夏野菜を食べることの大切さがわかる。	夏バテを防ぐための食事のとり方がわかる。	夏バテを防ぐための食事量や食習慣を理解し、実践する。	・朝食調査（5年） ・とことんづくり（3年） ・料理教室（2年）	・BDHQ 食事調査 ・意識調査 ・体組成測定 ・食べ物クイズ、料理選び、意識調査（1年保護者） ・朝食調査課題配布（1年） ・スポーツ栄養学講演会（全学年、保護者）	七夕献立	・食中毒防止（食品の選択と調理の工夫） ・食欲をそそる献立の工夫	きゅうり なす 玉ねぎ じゃがいも いんげん豆 枝豆 とうもろこし ミントマト	夏休みの食事
8,9	好き嫌いをなくそう	食べ物の名前がわかり、苦手なものも親しみをもち食べようとする。	食べ物の3つのはたらきを知り、好き嫌いしないで食べようとする。	食べ物の3つのはたらきを知り、自分の健康を考え、何でも食べようとする。	食品に含まれる栄養素の種類と働きがわかり、自分の健康を考えた食事ができる。	・掲示物（給食室前） ・栄養教諭感謝の心授業（3年） ・栄養教諭朝食授業（5年）	・スポーツ栄養士授業 50分×5 ①自分に必要な食事の量と質を知ろう ②自分に見合った食事の揃え方 ③種目別・目的別のジュニア選手の食事 ④ジュニア選手の食事実践術、指導法の伝授と練習 ⑤学んだ知識を多くの人に伝えよう ・食育講演会お弁当の日（10/31） ・給食指導強化期間（スポーツ栄養士授業後、アスリート献立給食時） ・栄養教諭朝食授業（1年） ・栄養教諭お弁当授業（2、3年）	お月見献立	・食中毒防止（食品の選択と調理の工夫） ・食欲をそそる献立の工夫	なす じゃがいも かぼちゃ ピーマン きぬさや	運動と食事睡眠
10	しっかり食べて、よい体をつくらう	血や肉、骨になる食べ物がわかる。	血や肉、骨になる食べものがわかり、苦手なものも食べようとする。	食事、運動、休養の大切さがわかり、規則正しい生活をしようとする。	部活動や運動会で力を発揮するために効果的な水分補給や食事摂取ができる。			目の愛護デー献立 ハロウィン献立	・秋を感じさせる献立の工夫	さつまいも かぼちゃ さんま 鮭 きぬさや りんご	収穫の秋 米について
11	日本の昔からの食事について考えよう	給食の料理の組み合わせがわかる。	給食の料理の組み合わせを知り、どの料理も残さず食べようとする。	主食、主菜、副菜について理解し、1食分の献立を考えることができる。	日本型食生活の良さを理解し、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事ができる。			ふるさと給食週間 アスリート献立	・地場産物活用献立 ・運動時に必要な栄養を多く取り入れる。	みかん 大根 キウイ りんご ごぼう きぬさや さんま 鮭	食文化 アスリート献立
12	寒さに負けない食事をしよう	昼、夕きちんと食べ、いろいろな種類の食品をとる。	冬野菜を知り、体の調子を整える野菜の働きがわかる。	体を温める冬の食べ物と食事のとり方がわかる。	体を温める食事や風邪を予防する栄養素がわかり、健康を考えた食事ができる。	・朝食調査（5年） ・エコクッキング（6年） ・親子料理教室（1年）	・マラソン大会 お弁当の日 ・BDHQ 食事調査 ・意識調査 ・体組成測定 ・食べ物クイズ、料理選び、意識調査（1年保護者）	冬至献立 クリスマス献立	・かぜ予防の食事の工夫 ・体をあたためる食事の工夫 ・冬野菜を多く取り入れる。	大根 プチベール みかん 白菜 きぬさや ほうれん草 小松菜 ねぎ ごぼう	風邪予防 ノロウイルス
1	給食について考えよう	給食ができるまでのことがわかる。	給食の歴史とその意味を知る。	給食の意義を知る。	給食の意義を理解する。		・エコクッキング（1年）	鏡開き献立 学校給食週間	・地場産物活用献立 ・郷土料理 ・体をあたためる食事の工夫	大根 きぬさや 白菜 ぐちなし ねぎ プチベール ボンカン ほうれん草 小松菜	学校給食週間
2	感謝して食べよう	給食を作る人に感謝する。食事の前後に心をこめた挨拶ができる。	食事作りに関わる人や自然の恵みに感謝する。	食事作りに関わる人や自然の恵みに感謝して、残さず食べようとする。	感謝の気持ちを表す方法を考えて実行する。	・エコクッキング（6年） ・交流給食（5年）		節分献立	・体をあたためる食事の工夫	大根 白菜 ねぎ 小松菜 ほうれん草 きぬさや	豆の栄養 感謝の心
3	1年間の給食の反省をしよう	友達と仲良く楽しく食べたか。苦手なものも食べようとしたか。	健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を食べようとしたか。	健康に良い食事のとり方がわかり、栄養のバランスを考えて食べたか。	中学生の時期の栄養について理解して食べることができたか。			ひな祭り献立 中学3年希望献立 卒業・修了祝い献立	・思い出になるような献立の工夫	春キャベツ ねぎ	ひな祭り 1年間のまとめ

	こばた先生 講話	稲取中学校					連携校				神戸先生 講話	稲取高校	その他の指導
		朝食指導	給食指導			お弁当の日指導	熱川 中学校	稲取 小学校	熱川 小学校	大川 小学校			
			こばた先生 授業復習	アスリート給食	通常指導								
7・8 月	7/23 全学年対象 一般生とジュニア スポーツ選手の 食事	7/23 始業前 中1 朝食指導 (バランスのよい朝食 の大切さ、課題説明) *夏休みの課題配布 (朝食作り)			7/9、10 夏バテ予防		7/14,15 給食指導 夏バテ予防	7/1,2,4 給食指導 夏バテ予防	7/7,8 給食指導 夏バテ予防	7/3 給食指導 夏バテ予防			
9 月	9/26 自分に必要な食事 の量と質を知ろう！				9/29、30 バランスのよい食 事 (主食、主菜、副菜、 果物、乳製品)		9/24、25 給食指導 五大栄養素	9/10,16,17 給食指導 赤黄緑の食品	9/18、19 給食指導 赤黄緑の食品	9/11 給食指導 赤黄緑の食品	9/4 全学年 食育講演会 9/19 フード系・スポー ツ系	9/30 12HR 家庭科 (食事バランスガイド説明・ 個別指導)	
10 月	10/3 自分に見合った食 事の捕え方 10/3 18:30～ 保護者対象 ジュニア期からの 体力アップのための 食事術 10/6～12 食事チェックシート 実施		10/9 簡単朝食の紹介	10/7 強い筋肉を作る！ *リーフレット配布 10/23 スタミナをアップ する！ *リーフレット配布	10/23,30 水分補給	10/31 事前課題配布 「マラソン当日のお弁当 を考えよう！」	10/27 給食指導 水分補給	10/1～掲示物 10/10 3松 感謝の心授業 10/20,22,24 給食指導 水分補給	10/1,2 給食指導 水分補給	10/10 給食指導 水分補給	10/17 フード系・スポー ツ系 10/24 フード系・スポー ツ系	10/8 13HR、21～23HR 家庭科 (食事バランスガイド説明・ 個別指導) 10/9 11HR 家庭科 (食事バランスガイド説明・ 個別指導) 10/16 3年男子2 自己管理能力を高める食行 動について 10/30 3年男子1 自己管理能力を高める食行 動について	10/7 アスリート給食 強い筋肉を作る！ (リーフレット、ブログ) 10/23 アスリート給食 スタミナをアップする！ (リーフレット、ブログ)
11 月	11/13 種目別・目的別の ジュニア選手の 食事 11/19 ジュニア選手の食事 実践術、指導法の 伝授と練習	11/27 中1朝食授業 (県教委主催の朝食 調査後期前に実施)	11/14 試合前のお弁当 11/21、27 試合前後の食事	11/6 集中力を アップする！ *リーフレット配布 11/17 けがに強い身体を 作る！ *リーフレット配布	11/13,19 主食、主菜、副菜、 果物、乳製品	11/28 2年 お弁当授業 (お弁当のポイント、運動 前の食事) *リーフレット配布 (水分補給法、運動前の 食事)	11/26 給食指導 主食、主菜、 副菜、果物、 乳製品	11/1～掲示物 11/5,6,11 給食指導 赤の食品 11/17 給食指導 5年 朝食の大切さ 11/18 5松 朝食授業	11/7,25 給食指導 赤の食品	11/12 給食指導 赤の食品	11/14 フード系・スポー ツ系 (稲取小5年へ) 11/21 フード系・スポー ツ系(稲取中1年 へ)	11/6 3年女子2 自己管 理能力を高める食 行動について 11/20 3年女子1 自己管理能力を高める食行 動について	ローカルテレビ 調理コーナー (アスリート給食、試合 前の食事) 11/6 アスリート給食 集中力をアップする！ (リーフレット、ブログ、新聞、 テレビ) 11/17 アスリート給食 けがに強い身体を作る！ (リーフレット、ブログ)
12 月	12/8 学んだ知識を多くの 人に伝えよう！ (幼稚園へ)			12/2 貧血を予防する！ *リーフレット配布	12/2,10 風邪予防	12/2 3年 お弁当授業 (お弁当のポイント、運動 前の食事) 12/5 マラソン当日 *リーフレット配布 (みかんの栄養、運動後 の食事)	前期食事調査結 果配布 (リーフレット) 12/19,22 給食指導 風邪予防	12/1～掲示物 12/3,9,15 給食指導 風邪予防 12/16 1年 エコクッキング	12/12,17 給食指導 風邪予防	12/18 給食指導 風邪予防		ローカルテレビ 調理コーナー (簡単朝食) 12/2 アスリート給食 貧血を予防する！ (リーフレット、ブログ)	
1 月		1/20 保護者 給食試食会			1/19,27 給食の意義		1/19 中1 後期結果授業 1/29 給食指導 給食の意義	1/7,14,28 給食指導 給食の意義	1/9,13 給食指導 給食の意義	1/15 給食指導 給食の意義			
2 月					2/25,26 感謝の心		2/20,27 給食指導 感謝の心	2/2,3,6 給食指導 感謝の心 1/20 保護者 給食試食会	2/16,18 給食指導 感謝の心	2/5 給食指導 感謝の心			

(資料3)

稲取高校 朝食調べ

HRNO

氏名

主食

ごはん・パン・麺など炭水化物を含むもの

主菜

肉・魚・卵・豆製品などたんぱく質を多く含むもの

副菜

野菜や海藻などビタミン・ミネラルを多く含むもの

乳製品

ビタミンDを多く含むもの

果物

ビタミンCを多く含むもの

11月 食べた項目を塗りましょう！ 食べなかった日は×を記入してください

月	火	水	木	金	集計
3	4	5	6	7	★朝食を食べた日数 _____日 ★すべての項目を摂取できた日数 _____日 ★主食・主菜・副菜を摂取できた日数 _____日
10	11	12	13	14	★朝食を食べた日数 _____日 ★すべての項目を摂取できた日数 _____日 ★主食・主菜・副菜を摂取できた日数 _____日
17	18	19	20	21	★朝食を食べた日数 _____日 ★すべての項目を摂取できた日数 _____日 ★主食・主菜・副菜を摂取できた日数 _____日
24	25	26	27	28	★朝食を食べた日数 _____日 ★すべての項目を摂取できた日数 _____日 ★主食・主菜・副菜を摂取できた日数 _____日
					★朝食を食べた日数 _____日 ★すべての項目を摂取できた日数 _____日 ★主食・主菜・副菜を摂取できた日数 _____日

<1ヶ月の集計>

朝食を食べた日数 _____日
 すべての項目を摂取できた日数 _____日
 主食・主菜・副菜を摂取できた日数 _____日
 朝食を食べられなかった日がある人はなぜ
 食べられなかったか原因を考え改善しましょう

<反省>