

令和5年度 日野市立平山中学校 食育カレンダー（案）

		1 学期				2 学期					3 学期		
		4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	1 0 月	1 1 月	1 2 月	1 月	2 月	3 月
給 食 指 導目標	月目標	給食マナーを 身に付けよう	健康な体を作 ろう	衛生的な食習 慣を身に付け よう	夏を健康に過 ごすための食 事について考 えよう	夏 季 休 業 日	バランスのよ い食事をしよ う	健康的な生活 リズムを考え よう	感謝の気持ち を持って食事 をしよう	寒さに負けな い食生活を送 ろう	日本食の文化 を理解し楽し もう	心と身体の健 康作りをしよ う	一年間の食生 活を振り返ろ う
	指導内容	給食のきまり ・ 給食準備 ・ 片付け方 ・ 食事マナー	バランスのよ い食事 ・食品群の働き や栄養素 ・1 日 3 度の食 事をとること の大切さ	梅雨時の衛生 ・ 手洗い ・健康な歯の大 切さ	暑さに負けな い体を作ろう ・ 夏の食生活、 夏バテ防止の 食事 ・ 水分補給		適正量を知る ・適正体重を維 持しよう ・自分の食生活 を見直そう ・ 脂質、塩分、 糖分の弊害 ・間食、夜食の 摂り方	よい生活リズ ムを知る ・ 栄養、運動、 休養、睡眠のバ ランス	食品ロス 食料の生産や 調理に携わる 人々への感謝 の心	風邪予防の食 事のとり方 冬の食中毒	日本の食文化 を理解する。 ・和食のよさと 伝統食を知る。 ・学校給食の歴 史 ・正しい食事マ ナー	食の楽しさの 大切さ 健康でいるた めの望ましい 食習慣を身に 付ける	健康的な食習 慣の実践 ・食生活の改善 ・生活習慣病の 予防 ・卒業後の食生 活を考えよう
日野産農産物の 使用予定 （前年度参照）		黒米 小松菜 トマト たまご	きゅうり 小松菜 トマト 玉ねぎ たまご	黒米 きゅうり トマト 玉ねぎ ピーマン なす とうもろこし にんにく たまご ブルーベリー	じゃがいも 玉ねぎ トマト にんにく なす きゅうり たまご かぼちゃ ブルーベリー		じゃがいも 小松菜 たまご	黒米 小松菜 じゃがいも 大根 キャベツ にんじん たまご さつまいも 長ねぎ ブルーベリー	長ねぎ 小松菜 大根 にんじん さつまいも 紫さつまいも ごぼう 里芋 キャベツ たまご	しょうが 白菜 長ねぎ ごぼう 小松菜 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん 里芋 たまご じゃがいも	長ねぎ 小松菜 にんじん 米 黒米 ごぼう 里芋 大根 東光寺たくあん じゃがいも キャベツ たまご	にんじん じゃがいも 長ねぎ 里芋 大根 白菜 たまご	にんじん 長ねぎ 小松菜
特色ある献立 （写真は前年度参照）													
食育の取組予定 （写真は前年度参照）													
		廊下掲示・給食だより				廊下掲示・給食だより							
		7 組 クラス農園				【テーブルマ ナー教室】 （3 年生）							【卒業お祝い 献立】 （3 年生）

