

# 日野市立平山中学校の食育（令和6年度 実績）

		1学期				2学期					3学期			
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12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、夜食のとり方	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 ・健康であ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		黒米 小松菜 トマト 卵	きゅうり 小松菜 トマト 玉ねぎ 卵	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 卵 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 卵 かぼちゃ ブルーベリー		じゃがいも 小松菜 卵	黒米 小松菜 じゃがいも 大根 キャベツ 人参 卵 さつま芋 長ねぎ ブルーベリー	長ねぎ 小松菜 大根 人参 さつま芋 紫さつま芋 ごぼう 里芋 キャベツ 卵	しょうが 白菜 長ねぎ ごぼう 小松菜 人参 大根 キャベツ ほうれん草 里芋 卵 じゃがいも	長ねぎ 小松菜 人参 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 卵	人参 じゃがいも 長ねぎ 里芋 大根 白菜 卵	人参 長ねぎ 小松菜	
特色ある献立		【入学・進級お祝い献立】 	【旬の食材かつお】 	【沖縄慰霊の日献立】 	【季節の献立 半夏生たご飯】 		【季節の献立 萩ご飯】 	【行事の献立 目の愛護デー】 	【日野産野菜給食の日】 	【冬至の献立】 	【行事の献立 人日の節句】 	【行事の献立 節分の日】 	【行事の献立 ひな祭り】 	
食育の取組		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)					【カフェテリア給食】(1年生)		【卒業お祝い献立】 (3年生)