

日野市立平山中学校の食育（令和7年度）

		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		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																	
食育の取組		廊下掲示・給食だより 7 組 クラス農園						廊下掲示・給食だより 【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)