

日野市立七生中学校の食育（令和５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	1 0 月	1 1 月	1 2 月	1 月	2 月	3 月
給食指導 目標	月目標	・ 食事のマナーを身に付ける。 ・ 準備、後片付けをてきぱきこなす。		・ 衛生管理をしっかりやる。 ・ 食育週間～身近な食事に目を向ける。～			・ 栄養と運動との関連を理解し、体力をつけよう。 ・ 偏食をなくし、正しい食生活を送ろう。		・ 感謝して食事しよう。 ・ 寒さに負けない体力をつけよう。		・ 食品の組み合わせの必要性を考えよう。 ・ 給食の食事用具を大切にしよう。 ・ 1年間を締めくくり、食生活を改善しよう。		
	指導内容	・ 食事のマナーについて。 ① 食事の挨拶をする。 ② 背筋を伸ばして食べる。 ③ 周りを不快にさせない。 ・ 準備・後片付けについて。 ① 手洗いの徹底。 ② 当番の仕事について。		・ 衛生管理について。 ① 手洗いをした後のこと。 ② 食中毒に気を付ける。			・ 栄養と運動について。 ① 食べ方の基本。 ② 気を配るべきこと。 ・ 偏食の防止について。 ① 生活習慣病。 ② 食生活指針。		・ 生産と労働への感謝について。 ① 「いただきます」と「ごちそうさま」。 ・ 冬の食事と健康について。 ① 正しい手洗いの仕方。 ② 栄養・休養・運動・保湿について。		・ 合理的な食生活について。 ・ 食事用具の愛護について。 ① はしの使い方。 ・ 給食活動の反省。		
日野産農産物の使用		卵、黒米、小松菜、ほうれん草トマト	卵、小松菜、葉付き玉ねぎ、きゅうり	卵、にんにく、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、トマト、じゃがいも、	卵、にんにく、なす、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、トマトブルーベリーとうもろこし、パジル、きゅうり	夏 季 休 業 日	卵、りんご、小松菜、じゃがいも、かぼちゃ、冬瓜、モロヘイヤ、梨、なす、ピーマン、ぶどう	卵、チンゲンサイ、冬瓜、キャベツ、大根、ねぎ、にんじん、さつまいも、小松菜、ほうれんそう	卵、りんご、里芋、小松菜、にんじん、しょうが、大根、じゃがいも、黒米、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、さつまいも、白菜、冬瓜	卵、小松菜、にんじん、キャベツ、大根、ねぎ、さつまいも、白菜、ゆず、じゃがいも、里芋、ほうれん草、かぶ	卵、東光寺たくあん、じゃがいも、里芋、ねぎ、大根、にんじん、小松菜、キャベツ、さつまいも、ほうれんそう	卵、ねぎ、大根、にんじん、小松菜、キャベツ、ほうれん草、さつまいも	卵、黒米、にんじん、ねぎ、小松菜、のらぼう、ブルーベリー、トマト
特色ある献立		「たけのこごはん」旬の食材を使った献立 	「こどもの日」  「かつ丼」運動会応援メニュー 	「歯と口の健康週間」  「食育の日」  「沖縄慰霊の日」 	「半夏生」  「七夕」  「海の日」 		「野菜の日」野菜をたっぷり使った献立  「重陽の節句」  「十五夜」 	「目の愛護デー」  「十三夜」  「ハロウィーン」 	「文化の日」  「いい歯の日」  「日野産野菜給食の日」 	「冬至」  「クリスマス」 	「七草」  「鏡開き」  「学校給食週間」 	「節分」  「針供養」  「バレンタインデー」 	「ひなまつり」  「ホワイトデー」  「マナー教室」 
食育の取組		給食委員会マナーと衛生面の徹底（通年）	家庭科1年食品と栄養素偏りのない食習慣	家庭科1年食品と栄養素 家庭科2年食品の選び方	家庭科2年食品の選び方		家庭科2年日常の調理実習	家庭科2年日常の調理実習					家庭科1年献立作成

