

# 令和5年度日野市立大坂上中学校の食育

		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	協力し決まりを守って給食を食べよう	楽しい雰囲気です事しよう	食事や身の回りの衛生に気をつけよう	夏の食生活について考えよう		正しい食生活リズムを考えよう	バランスのよい食生活をしよう	感謝して食事をしよう	冬の食生活について考えよう	食生活に関心をもとう	日本型の食生活を見直そう	1年間の食生活を反省しよう
	指導内容	給食のきまりの徹底「牛乳を飲もう！」指導	朝食の大切さについての指導	水分補給の大切さについての指導	夏の健康と食生活について		3食食べる大切さについて	栄養バランスと生活についての指導	地産地消について知る	年末年始の食事について	かぜの予防と食生活について	食生活と生活	1年間の給食活動の反省
日野産農産物の使用		卵	キャベツ 小松菜 わけぎ 大根 卵	トマト きゅうり じゃがいも 卵	とうもろこし じゃがいも きゅうり 卵 かぼちゃ なす 玉葱 トマト	夏 季 休 業 日	じゃがいも かぼちゃ りんご 卵	さつまいも じゃがいも キャベツ 小松菜 人参 りんご 卵	さつまいも じゃがいも キャベツ 大根 卵 人参	大根 長ねぎ 小松菜 里芋 白菜 人参 卵	東光寺たくあん 小松菜 大根 人参 里芋 卵	卵 長ねぎ 人参 大根	ほうれん草 長ねぎ 小松菜 トマト 大根
特色ある献立		<b>入学お祝い</b> 赤飯 鮭の塩焼き ツナとわかめの和え物 豚汁 牛乳 	<b>食育の日</b> 金平ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの和え物 なすと厚揚げの味噌汁 牛乳 	<b>夏至</b> たご飯 にら卵あんかけ ピリ辛きゅうり じゃがいもと玉葱の味噌汁 牛乳 	<b>七夕献立</b> 七夕五目寿司 きすと笹かまぼこの天ぷら そうめん汁 牛乳 		<b>防災の日</b> トマトと茄子のスパゲッティ α化米のライスコロッケ シーフードサラダ 牛乳 	<b>ハロウィン</b> チキンライス シーフードサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 	<b>授業(家庭科)で考えた献立</b> わかめご飯 鮭の唐揚げ じゃがいもの味噌汁 かぼちゃのケーキ 麦茶 	<b>世界の料理</b> 根菜のカレーライス ヤムウンセン 果物(りんご) 牛乳 	<b>お正月献立</b> きのこご飯 筑前煮 きんとんパイ 牛乳 	<b>節分献立</b> 鰯のかば焼き けんちん汁 きな粉豆 牛乳 	<b>3年マナー教室</b> 桜花寿司 鱈の塩焼き 筑前煮 お吸い物 果物(はるみ、いちご) 緑茶 
食育の取組		学校給食について知ろう。給食のきまりの徹底をはかる。	体育祭へ向けて健康的な食生活を送れるようにする。	日本食と外国の食事の違いについて学ぼう。	水分をしっかりとって夏を乗り切ろう。	和食の素晴らしさを知ろう。箸の正しい持ち方を学ぼう。 	お正月に向けて「我が家のお正月食」について調べよう。	行事食、日本の食文化について学ぼう。	食事のマナーについて、改めて学ぼう。	食事のマナーについて、マナー教室を開いて学ぼう。			