

別添資料

1. こども食育部会

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| (1) もぐもぐ通信 | P. 1～P. 2 |
| (2) R3 年度食育プログラム(小学校編) | P. 3 |
| (3) R3 年度食育プログラム(中学校編) | P. 4 |
| (4) R3 年度食育プログラム (重点目標・朝ごはん版) | P. 5 |
| (5) 未就学児向けリーフレット | P. 7～P. 8 |
| (6) R4 年 3 月分献立表 | P. 9 |
- 別冊 令和 3 年度版 子どもたちに食べさせたい料理のレシピ集

2. 食と健康部会

- | | |
|----------------|-------------|
| (1) R3 年実績報告資料 | P. 11～P. 12 |
|----------------|-------------|
- 別冊 くるめ健康づくり応援店ガイドブック

3. 地産地消部会

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| (1) R3 年実績報告資料 | P. 13～P. 14 |
| (2) 多面的機能チラシ | P. 15～P. 16 |
| (3) 地産地消推進店紹介チラシ | P. 17～P. 18 |
| (4) くるめさん旬レシピ (地産地消料理動画レシピ) | P. 19～P. 20 |

4. 食の循環部会

- | | |
|----------------|-------------|
| (1) R3 年実績報告資料 | P. 21～P. 22 |
|----------------|-------------|

5. その他

- | | |
|-----------------------------|-------|
| (1) 市政アンケートモニター (くるモニ) 調査結果 | P. 23 |
|-----------------------------|-------|

もぐもぐ通信

～教職員向け食育だより～



No. 31

令和3年6月
久留米市栄養教諭等研究会

本研究会は、久留米市の小・中学校、特別支援学校、教育部、子ども未来部に所属する栄養士50名で組織する団体です。「もぐもぐ通信」では、研究会の活動内容の紹介や、食に関する指導の参考にさせていただけるような情報の発信を行っていきます。ぜひ、ご活用ください。

～衛生管理の徹底をお願いします～

昨年度に引き続き、新型コロナウイルスの影響はまだまだ予断を許さない状況にあります。いつもの予防に加え、教室での衛生のご指導もお願い致します。

☆教室で気をつけてほしいこと☆

- 給食前と後にしっかりと手を洗う
- 静かに準備・片付けをする
- 前を向いて黙食を徹底する
- 十分に換気をする
- 食べ終わったらすぐにマスクをつける
- 体調が悪い児童に当番をさせない
- トイレに行くときはエプロンを脱ぐ
- 床でエプロンをたたまない
- 食器かごや食缶を床に置かない



等

～給食当番点検票が新しくなりました～

今年度から、給食当番点検票の様式が変わりました。給食当番点検票は、「学校給食法」の「衛生管理基準」に位置付けられており、食中毒の疑いが発生した場合の原因究明や、新型コロナウイルス感染症発症時等、何かあった時に当番の児童生徒や先生方が食中毒等の原因でないことを証明するためのものです。下記にある記録のポイントをおさえて毎日の点検・記録をお願い致します。

令和 年度 給食当番(教職員含む)点検票		給食部に提出します。(記入用紙裏) 記入用紙裏は別紙で発行します。	
年 組		給食当番の氏名	
日	時	氏名	氏名
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			

《記録のポイント》

- 給食当番一人一人について毎日給食前に確認・記録をします。
 - 体調が悪い人は当番を交代し、交代する理由と交代した人を記号で書きます。
 - エプロン・帽子・マスクを忘れた人や手洗いができていない人も当番を交代し、交代した人を記号で書きます。
 - 交代して当番をする児童生徒についても確認・記録をします。
 - 配膳をされる先生方も確認・記録をお願いします。
 - 担任の先生のサイン (印鑑でも良いです)をお願いします。
- ※給食当番点検票は1年間保管が必要です!

～食育教材の貸し出しをしています～

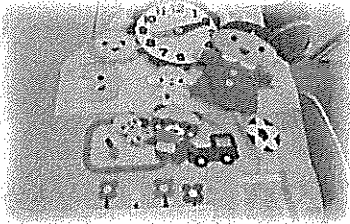
本研究会では、食に関する指導の資料を準備しています。その中から一部を紹介します。

この他にもたくさんの資料がありますので、教科等の授業や給食指導で、ぜひご活用ください。

食育エプロン

「早ね早おき朝ごはん」

【全学年向け】

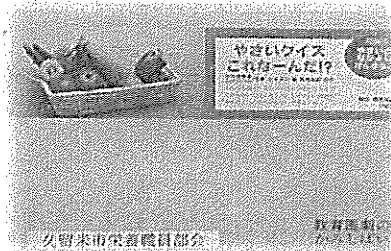


朝・昼・夜と場面を変えることができ、仕掛けもたくさんあるので楽しく規則正しい食生活を学べます。

紙芝居

「やさいクイズこれなーんだ!?!」

【全学年向け】

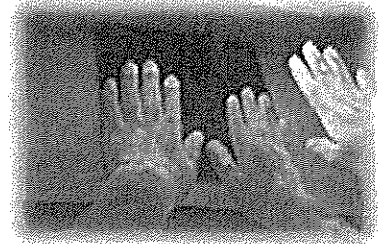


いろいろな野菜の断面が写真で紹介され、クイズ形式でみんな楽しく野菜について学ぶこと

教材

「手洗いチェッカー」

【全学年向け】



手の汚れを専用ローションで再現し、ライトをあてることで、手洗いができているか確かめることができます。

※貸し出しの申し込みについては学校栄養士、または中央学校給食共同調理場（22-5735）へご連絡ください。

～研究会でこんな取り組みをしています～

今年度の研究テーマ

『ごはんもりもりでにこにこ元気なくるめっ子の育成』

～学校・家庭・地域が連携した食に関する指導を通して～

一日のスタートに大切な「朝ごはん」の摂取率向上と、よりよい食習慣を身につけさせるために、朝ごはんについて重点的に取り組んでいきます。子どもだけでも簡単に作れる朝ごはんのレシピカードや動画の作成、掲示資料の作成などを行う予定です。また、6年生の学級活動では、久留米市食育教材を使った「朝ごはん」の授業を各学校で行いますので、ご協力をお願いします。

～栄養士の活用例～

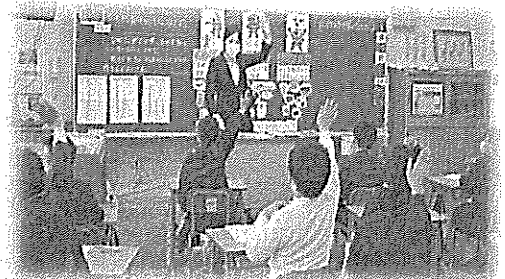
【小学校】

- 1年生 はなややさいとなかよし「生活科」
- 2年生 花ややさいの大きくなるひみつはっけん「生活科」
- 3年生 すがたをかえる大豆「国語科」
- 4年生 体の成長とわたし「体育科」
- 5年生 食べて元気に「家庭科」
- 6年生 朝ごはん元気もりもり「学級活動」

【中学校】

- 私たちの食生活「技術・家庭科（家庭分野）」
- 健康な生活と病気の予防「保健体育科」

授業のGTや調理実習の補助、資料の提供などもできますので、お気軽にお声かけください！



令和3年度「ごはんもりもりでここに元氣なくるめっ子」食育プログラム（小学校版）

久留米市栄養教諭等研究会

教科等	月											
	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
学校行事等	入学式	春の遠足	入学式	入学式	入学式	入学式	入学式	入学式	入学式	入学式	入学式	
環境	環境学習	環境学習	環境学習	環境学習	環境学習	環境学習	環境学習	環境学習	環境学習	環境学習	環境学習	
保健	保健学習	保健学習	保健学習	保健学習	保健学習	保健学習	保健学習	保健学習	保健学習	保健学習	保健学習	
食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	
社会	社会	社会	社会	社会	社会	社会	社会	社会	社会	社会	社会	
理科	理科	理科	理科	理科	理科	理科	理科	理科	理科	理科	理科	
生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	生活	
家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	家庭	
体育	体育	体育	体育	体育	体育	体育	体育	体育	体育	体育	体育	
図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	図画・造形	
音楽	音楽	音楽	音楽	音楽	音楽	音楽	音楽	音楽	音楽	音楽	音楽	
道徳	道徳	道徳	道徳	道徳	道徳	道徳	道徳	道徳	道徳	道徳	道徳	
特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	特別活動	
総合	総合	総合	総合	総合	総合	総合	総合	総合	総合	総合	総合	
時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	
月別	月別	月別	月別	月別	月別	月別	月別	月別	月別	月別	月別	
食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	
行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事	行事	
食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	
食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	
食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	食生活	

資料の原点…(前)食育の重要性、(中)食育の推進、(後)食育の普及、(文)食文化、(社)社会性、(感)感得の心

資料の原点…(前)食育の重要性、(中)食育の推進、(後)食育の普及、(文)食文化、(社)社会性、(感)感得の心

令和3年度「ごはんもりもりでここに元気なくるめっ子」食育プログラム（中学校版）

久留米市栄養教諭等研究会

教科等	4月		5月		6月		7月		8・9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	入学式	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級	新年度進級
理科	生物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察	動物の観察
社会	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化	世界の食文化
保健体育	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康	食生活と健康
総合	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究
総合	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究
総合	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究	食文化の探究

食育の推進…(部)行事の推進、(組)身の健康、(選)食品生産者への協力、(文)食文化、(社)社会性、(産)産地の心
 一(給)…給食の献立について、(給)食育に活用する食育士が授業に活用する心
 ※…久留米市食育教材を参考に作成した食育士が授業に活用する心
 ※…食育教材の活用について、(給)食育に活用する食育士が授業に活用する心

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	めぐる子どもの姿	
教科学習		学習内容		学習内容		学習内容		学習内容		学習内容		学習内容			
食育		食育		食育		食育		食育		食育		食育			
食育		食育		食育		食育		食育		食育		食育			
1年		<p>8月〜12月 学活 「朝ごはんのたんぱく質をしよう(朝)」「朝ごはんのたんぱく質をしよう(昼)」 朝ごはんのたんぱく質をしよう(夜)を、からだにスィッチ・おなかにスィッチ・からだにスィッチ・おなかにスィッチを知り、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>												朝ごはんのたんぱく質を知り、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができる	
2年		<p>6月 体育(保健) 「けんこうな生活をしよう」 自分の生活を見直し、健康に過ごすためには、1日の生活の仕方が深く関わっていることを理解できるようにする。</p>												自分の食生活を振り返り、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができる	
3年		<p>4月〜7月 学活 「朝食・昼食・夕食・朝ごはんのたんぱく質をしよう(朝)」「朝食・昼食・夕食・朝ごはんのたんぱく質をしよう(昼)」 毎日元気に過ごすためには、「朝食・昼食・夕食・朝ごはん」のたんぱく質を、からだにスィッチ・おなかにスィッチ・からだにスィッチ・おなかにスィッチを、正しい生活を送ろうとする意欲をもつことができるようにする。</p>													
4年		<p>4月〜9月 家庭科 「クッキングはじめの第一歩(朝)(昼)」「クッキングはじめの第一歩(夜)」 調理に関心をもち、調理用具や食品の安全な取り扱い方がわかり、やでる調理ができるようにする。</p>													
5年		<p>10月 道徳 「ある朝のこと(朝)」「ある朝のこと(昼)」「ある朝のこと(夜)」 朝ごはんを毎日食べる必要のある朝のこと、昼のこと、夜のことについて考え、健康な生活を送ることができるようにする。</p>													
6年		<p>5月 体育科(保健) 「朝活の予備(朝)」「朝活の予備(昼)」「朝活の予備(夜)」 生活習慣病の予防のために、栄養の偏りのない食卓などの健康な生活習慣を身につける必要性があることを理解できるようにする。</p>													
中学生		<p>6月〜7月 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)※」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)※」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)※」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>												家庭科で身につけた知識や技能を生かして、栄養バランスのよい朝ごはんを作ることができる	
1年		<p>4月〜7月 1年 学活 「朝ごはんのたんぱく質を知ろう(朝)」「朝ごはんのたんぱく質を知ろう(昼)」「朝ごはんのたんぱく質を知ろう(夜)」 朝ごはんのたんぱく質を知り、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>													
2年		<p>8月〜12月 2年 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>													
3年		<p>10月〜12月 3年 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>													
4年		<p>10月〜12月 4年 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>													
5年		<p>10月〜12月 5年 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>													
6年		<p>10月〜12月 6年 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>													
中学校		<p>8月〜12月 2年 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)※」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)※」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)※」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>												自分の食生活を振り返り、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができる	
高等学校		<p>8月〜12月 3年 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)※」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)※」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)※」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>												自分の食生活を振り返り、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができる	
大学		<p>8月〜12月 4年 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん(朝)※」「栄養バランスのよい朝ごはん(昼)※」「栄養バランスのよい朝ごはん(夜)※」 自分の食べている朝ごはんを振り返り、栄養バランスのよい朝ごはんについて考え、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができるようにする。</p>												自分の食生活を振り返り、朝ごはんを毎日食べようとする意欲をもつことができる	

食育の視点～(朝)食育の重要性、(昼)食育の重要性、(夜)食育の重要性、(朝)食育、(昼)食育、(夜)食育の重要性

※：久留米市食育教材を活用して栄養士が授業に関わる

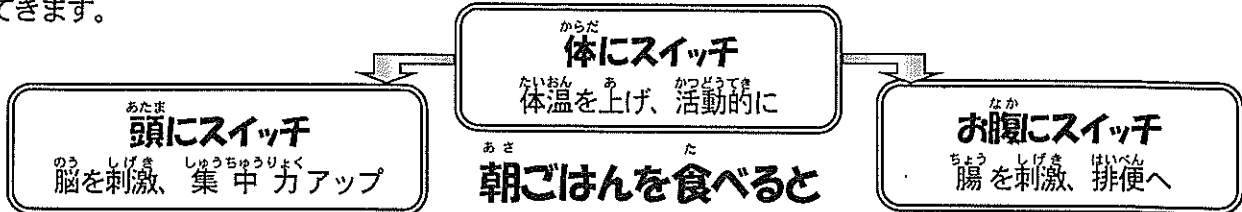
～入学前までに、お子さんと以下のようなことを心がけて過ごしましょう～

早ね早おき朝ごはん



★朝ごはんの力

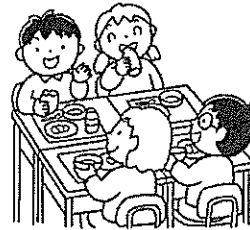
朝ごはんは1日のはじまりです。起きてすぐの体は、まだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたって体温が上がりはじめ、体は目ざめます。体が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。



★お願い

朝ごはんを食べるためには、早起きして、時間にゆとりをもつことです。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。お子さんが、早寝、早起きの習慣を身につけ、朝ごはんをしっかりと食べて、充実した学校生活をスタートできるよう生活習慣の見直しをお願いします。

給食時間を楽しく過ごすために



◆給食を食べる時間は20分を目安に

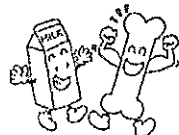
毎日の給食時間はおよそ45分です。その中で準備・配膳・食事・片付けをおこないます。食べる時間は、20分程度ですので、食べることに集中できるように意識づけや練習をお願いします。

◆エプロン着用などは自分で

給食時には給食エプロン・ぼうし・マスクを着け、準備をします。エプロンを自分で着ることができるように、お家では、ボタンやちょう結びの練習をお願いします。



◆毎日牛乳が1本(200cc)つきます



牛乳には成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質がたくさん入っています。アレルギー等がない場合には、なるべく全部飲めるようにお家でも練習してみてください。

◆骨付きの魚もできます



鮭や鯖、鱈などの切り身や頭から丸ごと食べるししゃもやきびなごなどを献立に取り入れています。骨がある魚もありますので、自分で骨をとって食べる体験をさせてください。よくかんで食べると、骨に気付くことができます。

おうちのひとといっ
しよにやってみてね!

スタート

くるめのきゅうしよくめいろ

①きゅうしよくには
まいにち
「ぎゅうにゆう」がで
るよ

④きゅうしよくの
「みじたく」は
せんせいとするよ

さんねん!
ほねがある
さかなもでるよ

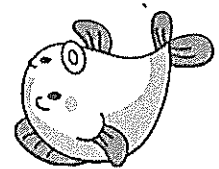
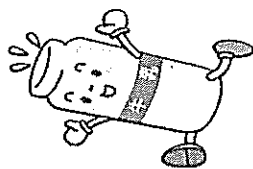
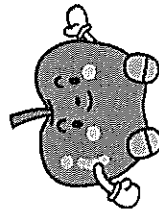
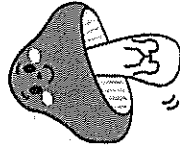
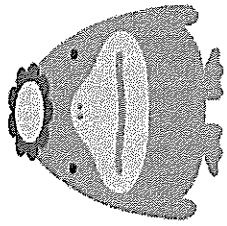
③きゅうしよくにで
る
さかなには
ほねがないよ

さんねん!
ひとり
でできるよになろうね

②きゅうしよくを
たべるじかんは
「20ぷん」だよ

⑤まいにち
「あさごはん」を
たべていくよ

ゴール



令和4年3月分献立表

久留米市教育委員会
学校給食実施校



1年間を振り返ろう

給食時間、どんなことをがんばれましたか？
給食の思い出を出し合ってみましょう。



給食標語 令和2年度 優秀賞

～ 命のバトンつながって 僕らはアンカー いただきます ～

久留米市立金島小学校 足達 智真さん

実施日	献立名	食品名とからだの中でのばたらき			栄養価	
		おもにエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー補助	たんぱく質
1 火	むぎごはん マーボー豆腐 バンサンスウ オレンジかん	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ ハム かんてん	たまねぎ にんじん しょうが にら にんにく ほししいたけ キャベツ もやし みかんジュース	630	25.2
2 水	ごはん ふりかけ きつねうどん だいこんサラダ りんご	ごはん かんめん さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ふりかけ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり りんご	637	20.7
3 木	ちらしずし きざみのり さつまあげ おかかあえ すましる ひなあられ 【ひなまつり】	ごはん あぶら さとう ごま ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とりにく のり さつまあげ かつおぶし とうふ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ みずな	585	24.3
4 金	コッペパン サイコロステーキ もやしのソテー レンズまめのスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン レンズまめ	りんご たまねぎ にんにく もやし にんじん キャベツ セロリー しめじ パセリ	619	32.2
7 月	ごはん ホキフライまたはチキンカツ ちゅうのうソース ひきわりだいたいサラダ じゃがいもとたまごのスープ 【セレクトきゅうしょく】	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ホキフライ チキンカツ だいたい たまご	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ セロリー パセリ	642	24.7
8 火	むぎごはん やしきしゃも くきわかめのいために ごじる 【かみかみこんだて】	むぎごはん さとう あぶら ヤーコン	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく くきわかめ あつあげ だいたい あぶらあげ みそ	ごんにやく にんじん しめじ ごまつな たまねぎ	582	23.3
9 水	ごはん のり チャンポン ごぼうサラダ いちご 【じばさんのひ】	ごはん ちゅうかめん あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ツナ のり	はくさい たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ ごぼう きゅうり みずな いちご	595	26.9
10 木	むぎごはん あつあげのあまからいため ちりめんとうさいのあえもの りんご	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん	しょうが キャベツ たまねぎ にら にんじん ごまつな もやし りんご	628	23.7
11 金	あげパン じゃがいものクリームに くるめさんサラダ 【じばさんのひ】	こめごはん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター オリーブ油	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ツナ とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ みずな マッシュルーム パセリ きゅうり チンゲンサイ	651	25.7
14 月	ごはん さばのたつたあげ もみうり にゅうめん 【ならけんのりょうり】	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま そうめん	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	しょうが きゅうり だいこん にんじん しめじ ねぎ	682	27.8
15 火	むぎごはん カレー はりはりづけ フルーツミックス	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ だつしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご きくらげ だいこん きゅうり ももかん みかんかん バインかん	664	18.3
16 水	あずきごはん とりのからあげ だいこんとみずなのあえもの みそしる 【おいおいこんだて】	ごはん もちこめ ごま さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あずき とりにく ちりめん とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん みずな キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん	651	26.0
18 木	しょくパン さわらのこうそうやき フレンチサラダ ミネストローネ 【あさごはんのひ】	パン マヨネーズ オリーブ油 アーモンド あぶら マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン しろいんげんまめ	パセリ パジル キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト	617	28.1
22 火	むぎごはん じゃがいものそばろに ごまつなごまあえ たんかん	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい かつおぶし	たまねぎ にんじん ごまつな もやしいちご たんかん	629	21.2
23 水	むぎごはん ちぐさやき ひじきのにも みそしる 【わしよくのひ】	むぎごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう ひじき だいたい あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ごんにやく キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	605	23.3

あさ朝ごはんではパワーアップ!!

今月は、「汁物」について紹介します。
汁物は、具材を工夫することで栄養満点にすることができます。
今月の「朝ごはんの日」の汁物「ミネストローネ」に注目してみると、黄色のグループの「マカロニ」、赤のグループの「ベーコン」、緑のグループの「セロリーや玉ねぎなどの野菜」が取り入れられています。黄色のグループを取り入れるのが難しいと感じるときは、主食のごはんやパンと組み合わせるのもおすすめです。
栄養バランスを考えながら具材を選んで、朝ごはんに取り入れてみましょう。



☆材料中の太字は地場産物です。

キラリ☆久留米

(材料 4人分)

- 鶏肉…20g
- ★ 茎わかめ…40g
- ★ 突出しこんにやく…40g
- ヤーコン…40g
- 人参…24g

- ※濃口しょうゆ…小さじ1強
- ※三温糖…小さじ2分の1
- ※みりん、炒め油…小さじ1弱
- 水…小さじ2弱

★茎わかめのゆめ煮

(作り方)

- ① ヤーコンと人参は半切りにする。
★ 茎わかめは塩抜きする。
★ 突出しこんにやくは下ゆでする。
鶏肉は小さめに切る。
- ② 鶏肉、こんにやく、人参を炒める。
- ③ 水、調味料(※)を入れて煮る。
- ④ 最後に茎わかめ、ヤーコンを入れてさっと煮る。
久留米で育ったヤーコンを味わっていただきます。

くるめぞだち



※食物アレルギーの相談は、学校の栄養士までご相談ください。※牛乳200cc1本が毎日つきます。※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。
※各学校の行事に応じて給食が無い日があります。※各地区の献立表は久留米市ホームページにも掲載しております。

令和3年度 食と健康部会活動報告

令和3年度も新型コロナウイルス感染拡大予防の観点より、事業の縮小・中止もありましたが、状況を見ながら可能な範囲で事業を行いました。

●個別施策1 次世代に伝えつなげる若い世代への食育推進

食育教室を再開、2校に実施

令和2年度は中止していた食育教室を、令和3年度に再開。2校から依頼をいただき、感染予防に配慮しながら講話による食育教室を実施しました。

食生活と健康なからだづくりについて理解を深め、外食やコンビニ利用のポイントなど、具体例をあげてお話ししました。

明善高等学校(定時制)
10月20日(水)



南筑高等学校(1学年)
12月6日(月)、9日(木)



受講後の感想

- どうしても昼食はバランスがたよってしまうので、今後は野菜もしっかり食べていこうと思った。
- 今日の講話では、食について今まで以上に知れた。健康を大切にしていきます。
- コンビニで買う時も、意識して買いたいと思いました。

離乳食とのコラボで料理動画を配信

こども子育てサポートセンターと健康推進課の共同で、「旬の野菜たっぷり！冬の一汁三菜」を「とりわけ離乳食」に展開した動画を製作・配信しました。

その他にも、子ども未来部では「ミルクの作り方」などの子育て支援動画を配信しました。



離乳食の動画
はこちらから



赤ちゃんのお世話動画
はこちらから



●個別施策2 生活習慣病予防・改善のための食育の推進

ヘルシーメニューを充実

くるめ健康づくり応援店の紹介のため発行している「応援店ガイドブック」では、利用者にヘルシーメニューを選んでもらいやすいよう料理写真を掲載しリニューアルしました。

その他にも「くるめ健康のびのびポイントアプリ」と連携するなど充実を図っています。

くるめ健康のびのびポイントアプリ

ウォーキングやけんしん受診など、毎日の健康づくりでポイントを貯めて、特典の抽選に応募できる。久留米市国保の加入者が対象。



食進会の地域活動も徐々に再開

昨年度は中止していた調理実習も、感染状況をみながら地域で少しずつ再開。

ボランティア養成教室も2年ぶりに開催し、修了した7名が新たに入会しました。



料理動画は10シリーズ30本を配信



令和3年度配信動画シリーズ

配信月	テーマ
4月	朝ごはんを食べよう
5月	熱中症を予防しよう
6月	ひと皿で手軽に主食・主菜・副菜をそろえよう
7月	夏のバランス弁当
8月	初心者でもできるバランスごはん
9月	調味料きちんと計っておいしく減塩
10月	青魚を食べようー秋の一汁二菜
12月	みんな大好きハンバーグでクリスマス
1月	旬の野菜たっぷりー冬の一汁三菜【子ども未来部とコラボ】
3月	春のいちごスイーツ



動画はこちらから→