

別添資料

1. こども食育部会

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| (1) R2 年実績報告資料 | P. 1～P. 2 |
| (2) もぐもぐ通信 | P. 3～P. 8 |
| (3) R2 年度食育プログラム(小学校編) | P. 9～P. 10 |
| (4) R2 年度食育プログラム(中学校編) | P. 11 |
| (5) 未就学児向けリーフレット | P. 13～P. 14 |
| (6) R3 年 2 月分献立表 | P. 15 |
| (7) R2 年度 食育に関するアンケート調査集計結果報告書 | P. 17～P. 18 |
- 別冊 令和 2 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) R2 年実績報告資料 | P. 19～P. 21 |
|----------------|-------------|
- 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) R2 年実績報告資料 | P. 23～P. 24 |
| (2) 多面的機能チラシ | P. 25～P. 26 |
| (3) 地産地消推進店紹介チラシ | P. 27～P. 28 |
- 別冊 令和元年度版久留米産農産物のレシピ集

4. 食の循環部会

- | | |
|----------------|-------------|
| (1) R2 年実績報告資料 | P. 29～P. 30 |
|----------------|-------------|

5. その他

- | | |
|-------------------|-------|
| (1) R3 年食育通信 4 月号 | P. 31 |
|-------------------|-------|

基本施策1 生きる力を育む食育（子ども食育部）

1. 個別施策1 食に関する指導の充実

令和2年度は新型コロナウイルス感染症予防をしながら継続的に給食や教科等と関連させた指導を図るため、映像資料を作成し指導に生かした。

また、この映像資料の配信を行い、家庭への食育啓発につなげた。

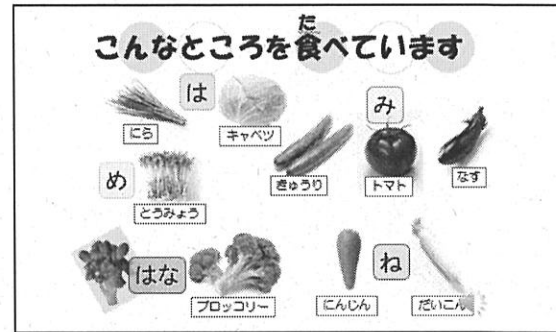
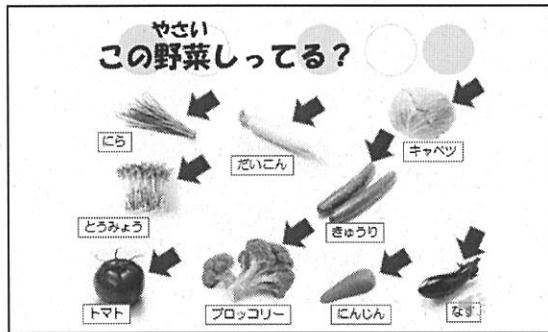
教材1 「やさい きらいくんのおはなし」



やさいのパワー

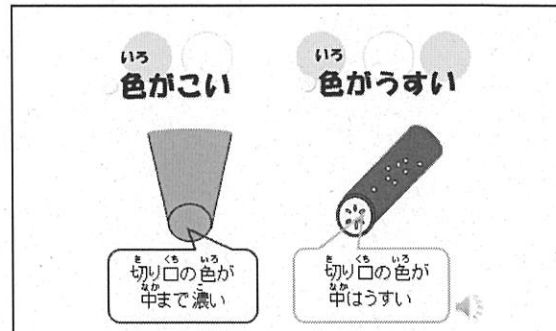
- おなかをそうじて、きれいにする力
- ひみやねんまくをつよくしてばいきんが入らないようにする力

教材2 「野菜をもりもり食べよう」



やさいを大きく 2つのなかまに わけてみましょう

いろ 色がこいやさい と いろ 色がうすいやさい



野菜にはどんな栄養があるの？

色のこいやさい = 緑黄色野菜

- カロテン → ビタミンA 自やひふ、ねんまくを健康にする
- ミネラル 体をつったり、体の機能の調節に役立ちます

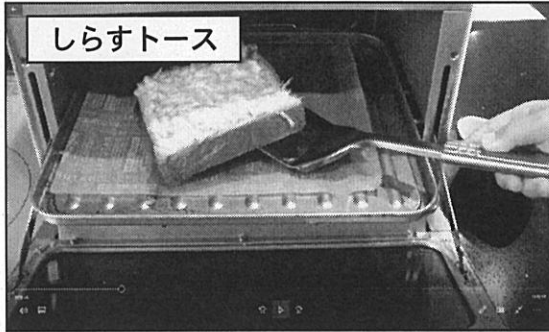
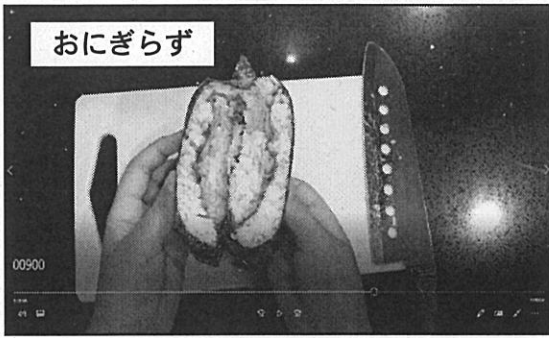
野菜にはどんな栄養があるの？

色のうすいやさい = 淡色野菜

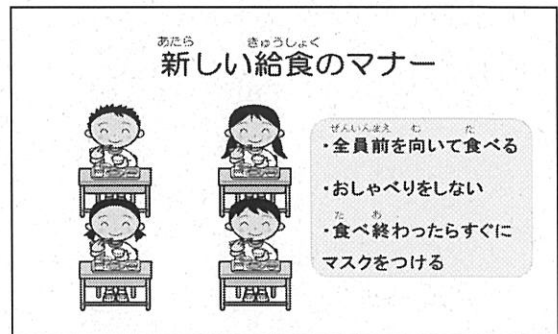
- ビタミンC けつえきやひふを健康にする
- 食物せんい おなかのなかをそうじする
- すいぶん 水分 さいかん 水分ほぎゅうが できる

教材3 「作ってみよう！朝ごはん」

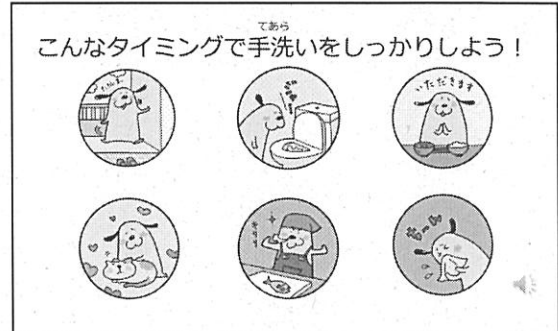
(おにぎらず・みそだま・しらすトースト・こんぶあえ)



教材4 「食事のマナー」



教材5 「手を洗おう」





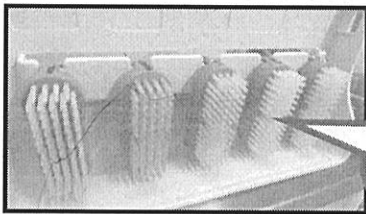
本研究会は、久留米市の小・中学校、特別支援学校、教育部、子ども未来部に所属する栄養士52名で組織する団体です。「もぐもぐ通信」では、研究会の活動内容の紹介や、食に関する指導の参考にさせていただけるような情報の発信を行っていきます。ぜひ、ご活用ください。

給食の衛生管理

新型コロナウイルスの影響で、例年とは全く異なる新年度の始まりとなりました。福岡県の緊急事態宣言は解除されましたが、予断を許さない状況にあることは変わりありません。給食前の手洗いやマスクの着用など、教室でも徹底した衛生管理のご指導をお願いします。

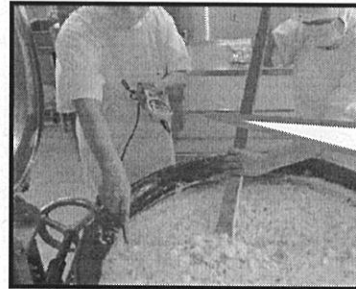
給食室での取り組み

○作業が変わるたびに手洗いと消毒をする。



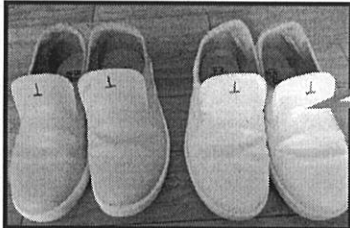
爪の間もブラシを使って磨きます

○加熱冷却するものは、全て温度と時間を記録する。



75℃以上で1分間以上加熱します

○作業ごとに作業着や器具を使い分ける。



靴も色で分けて履き替えます

肉専用の食缶



その他にも・・・

- ・調理員さんの体調や身支度等を毎朝確認する
- ・調理着にローラーをかけて髪の毛等を除去する
- ・食べる時間に合わせて調理する
(調理後2時間以内に食べられるように)
- ・誰が、いつ、何の作業をするのか記録する
- ・衛生管理に関して、15種類以上の書類を作成するなど

教室で気をつけてほしいこと

- ・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

食中毒
予防!



給食当番のチェックを徹底しましょう!

- ①熱や吐き気・下痢はない
- ②エプロン・帽子・マスクを着用している
- ③爪は短い
- ④手を石けんできれいに洗った

先生ご自身も手洗いや、体調のご確認をお願いします

給食当番てんけん票		ひょう				
		1	2	3	4	5
月						
日						
月						
手						
を						
せ						
っ						
け						
ん						
で						
き						
れ						
い						
に						
あ						
ら						
い						
り						
ま						
す						

資料の貸し出しをしています！

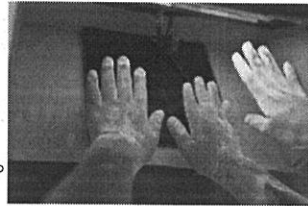
※貸し出しの申し込みについては学校栄養士、または中央学校給食共同調理場（22-5735）へご連絡ください。

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。

手洗いチェッカー 【全学年向け】

手についている汚れを専用ローションで再現し、専用ライトで光らせることによって、適切な手洗いが出来ているか確かめることができます。

コロナウイルス感染症予防のためにも、再度手洗いの仕方を確認してみてはいかがでしょうか。



教材「お弁当料理カード」 【5・6年生向け】

主食、主菜、副菜のカードを使って、適量でバランスの良いお弁当のイメージ像をつかむことができます。

彩りや調理方法、味などの重なりを目で見ても確かめることができ、弁当の日の事前授業にもぴったりです。



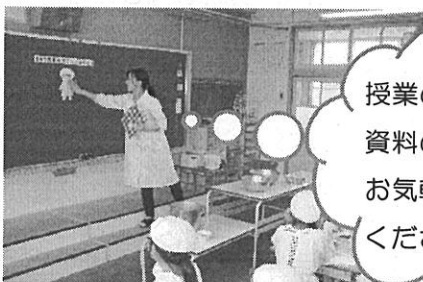
紙芝居「いのちをいただく」 【全学年向け】

食肉加工センターで働く主人公、坂本義喜さんの実話をもとにした紙芝居です。「感謝の気持ちで食事をする事」の大切さについて考えるきっかけとなります。紙芝居といえば低学年向けに思われますが、高学年の授業でも活用してほしい紙芝居です。

栄養士の活用例

- 1年生「はなややさいとなかよし（生活科）」
- 2年生「おいしい野さいをそだてよう（生活科）」
- 3年生「すがたをかえる大豆（国語科）」
- 4年生「育ちゆくからだわたし（体育科）」
- 5年生「食べて元気に（家庭科）」
- 6年生「病気の予防（体育科）」

（小学校の例）



授業のGTや資料の提供などもお気軽にお声かけください！

食育「ルー」

上津小学校 全校児童

「食と命のつながりを考える

～みいちゃんがお肉になる日～

紙芝居「いのちをいただく」の原案者、坂本義喜さんをお招きし、食と命のつながりについて学びました。

講話後は、3年生の教室で一緒に給食を食べ、代表者によるインタビューを行いました。すべての生き物や、食に関わる方たちへ感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさまでした」を言うことや、いただいた命を残さず食べることの大切さに気づくことができました。





学校が再開し3ヶ月が経ちました。豪雨に見舞われた梅雨の時期、そして暑い夏を乗り越え、体に疲れがたまっていく時期です。しっかりと朝ごはんを食べて学校に来ることや、こまめな水分補給をするよう子どもたちにご指導いただきたいと思えます。

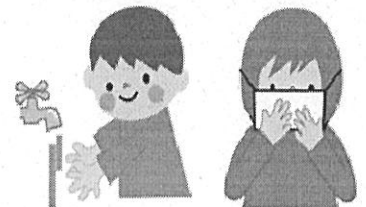
各学校における給食での新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルス感染予防対策として、給食では机を向かい合わせにせず前を向いて食べるなどの取り組みを行っています。学校ごとにも様々な工夫がされています。

その中の一部を紹介しますので、ぜひこれからの対策の参考にしてみてください。

- 固形のせっけんを液体のせっけんに変える。
- 配膳台を拭く布巾と、机を拭く布巾を分けて用意する。
- 配膳台の布巾をこまめに消毒する。定期的に交換する。
- 教師もエプロン・三角巾・マスクをして必ず引率をする。
- 給食の受け渡しを時間差で行い、配膳室が密にならないようにする。
- 箸やスプーンを配る児童は使い捨て手袋を着用する。
- トレーを使用せず、ランチョンマットを使用する。
- 配膳や量の増減は教職員で行う。
- エプロンの貸し借りをしない。

手洗い・マスク
の着用を徹底
しましょう！



給食時間に活用できる映像資料を作成しています

今年度の久留米市栄養教諭等研究会では、「新型コロナウイルス感染予防対策をふまえた学校給食に関する取り組み」をテーマに、現在給食時間の指導に活用できる4つの映像資料を作成中です。10月以降の給食指導で活用していきますので、ご協力をよろしくお願い致します。

○野菜のパワーについて

野菜は体の中でどんな
はたらきをするのでしょうか？



○朝ごはん作り

子どもでも簡単に作ることが出来る
朝ごはんレシピを紹介します！



○食事のマナー

食事のマナーをクイズ形式で
楽しく学びましょう！



○手洗い

正しい手洗いの仕方を
もう一度見直してみましょう！



朝ごはん摂取率向上を目指して！

毎日を元気に過ごすには、規則正しい生活習慣を身につけることが必要です。そのためには、早寝・早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんの摂取率向上のために、久留米市栄養教諭等研究会での取り組みを2つ紹介します。ぜひ校内でご活用ください。

その1(ランチタイム)

毎月配布しているランチタイムでは、各家庭での「朝ごはん」の工夫を紹介しています。

栄養士からの一言アドバイスも載せていますので参考にしてみてください。

我が家の朝ごはん！！

今年度のランチタイムでは、各家庭での「朝ごはん」の工夫を紹介していきます。

【工夫】
子どもと一緒に買い物に行き、朝ごはんを食べたい食材を選んでもらっています。朝ごはんは3品(2品は子どもの希望、1品は親希望のおかず)を準備し、「1日の力となるように食べよう！」と親子で話して決めています。

子ども自身が「食材を準備」という主体的な行動がとれるのはいいですね！この時に、貴家族のなかまの食べ物を意識して進めと栄養のバランスがアップします。

「1日の力になる」と朝ごはんの有効性がわかっているのもいいですね。目標を決めるとやる気が出てきます。

ランチタイム 7月

夏休みが近づいてきました。まだお盆が明けていないお家では、お盆期間でも朝ごはんの準備が大切です。お盆期間には、お盆期間に合わせたメニュー、そして午前中は暑くなるので、朝ごはんの準備は早めに済ませましょう。

夏を元気に過ごす食生活のポイント！

- ポイント①「早寝・早起き・朝ごはん」**
夏休み期間中、夏を元気に過ごすには、朝ごはんの準備が大切です。この準備が朝ごはんの準備が大切です。お盆期間には、お盆期間に合わせたメニュー、そして午前中は暑くなるので、朝ごはんの準備は早めに済ませましょう。
- ポイント②「こまめに水分補給をする」**
夏は汗をたくさんかきます。こまめに水分補給をすることが大切です。お水やお茶、スポーツドリンクなど、お好きな飲み物で構いません。お水やお茶、スポーツドリンクなど、お好きな飲み物で構いません。
- ポイント③「夏におすすめの食材をとる」**
夏におすすめの食材は、トマトやキュウリ、スイカなどです。これらの食材は、水分が多く、夏を元気に過ごすのに最適です。
- ポイント④「冷たいものをとりすぎない」**
夏は冷たいものをとりすぎると、体が冷えてしまいます。冷たいものをとりすぎると、体が冷えてしまいます。

我が家の朝ごはん！！

今年度のランチタイムでは、各家庭での「朝ごはん」の工夫を紹介していきます。

【工夫】
子どもと一緒に買い物に行き、朝ごはんを食べたい食材を選んでもらっています。朝ごはんは3品(2品は子どもの希望、1品は親希望のおかず)を準備し、「1日の力となるように食べよう！」と親子で話して決めています。

子ども自身が「食材を準備」という主体的な行動がとれるのはいいですね！この時に、貴家族のなかまの食べ物を意識して進めと栄養のバランスがアップします。

「1日の力になる」と朝ごはんの有効性がわかっているのもいいですね。目標を決めるとやる気が出てきます。

クイズ「朝ごはんの準備は？」

問題

【第1問】
朝ごはんは、何を食べるといいですか？
○かたて

【第2問】
朝ごはんを食べると、体が冷えることがある。○かたて

答え

【第1問】
朝ごはんは、野菜や果物、たんぱく質を摂るといいです。

【第2問】
朝ごはんを食べると、体が冷えることはありません。

その2(掲示物)

朝ごはんに関する資料としてクイズ形式の掲示媒体を作成しています。

栄養や体の働きについての解説つきです。楽しく理解できるように工夫しています。

正しい水分補給で熱中症対策を！

新学期がスタートし、9月になりましたがまだまだ暑い日が続きます。

これから運動会に向けての練習をされる学校もあると思います。そこで熱中症対策として水分補給のポイントを紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

① タイミング

家庭では、起床後、入浴前後、就寝前、学校では、休み時間や体育などの運動を行う前など、コップ一杯(150～200ml)程度の量をのどが渇く前にこまめに飲みましょう。



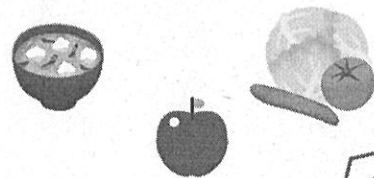
② 飲み物の種類

水分補給には水か麦茶が最適です。大量に汗をかいた場合は、スポーツ飲料など上手に活用しましょう。スポーツ飲料には糖分が含まれるためとりすぎに注意しましょう。



③ 食事から水分補給

みそ汁やスープ、野菜や果物からも水分補給をすることができます。意識して食事をとるようにしましょう。



もぐもぐ通信

～教職員向け食育だより～



No. 30

令和3年1月
久留米市栄養教諭等研究会

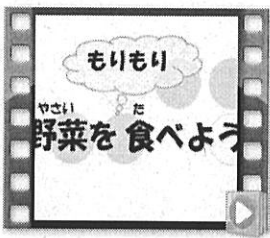
新年を迎え、本年度もまとめの学期になりました。1月は全国学校給食週間(1月24日～30日)もあります。給食の歴史を知り、食べ物や食に関わる多くの人々への感謝の心を育てる取り組みをぜひお願いします。

食に関する映像資料を活用した指導

もぐもぐ通信No29でお知らせしましたが、食に関する指導用映像資料を作成しました。各学校で給食時間や教科等の指導において活用していただいていることと思います。まだ見ていない映像がある場合は、これからぜひ活用ください。データの場所等、詳しくは学校栄養士にお尋ねください。

「野菜パワーについて知ろう」

「野菜を食べよう」



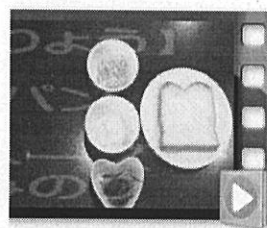
野菜の名前、はたらき、色の濃い野菜やその他の野菜についてのお話です。

【関連教科】

- ・学級活動(1～6年生)
- ・生活科(2年生)

「作ってみよう 朝ごはん」

おにぎらず、みそだま、しらすトースト、昆布和え



かんたんに作ることができる朝ごはんレシピを、動画で紹介します。

【関連教科】

- ・家庭科(5, 6年生)

「食事のマナー」

食事のマナーについて、○×クイズで楽しく学びます。



【関連教科】

- ・学級活動(1～6年生)
- ・生活科(1年生)

「めざせ!手洗い名人!」

正しい手の洗い方や洗い残しの多い部分等について紹介します。



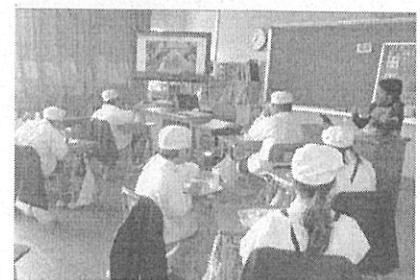
【関連教科】

- ・学級活動(1～6年生)
- ・生活科(1年生)

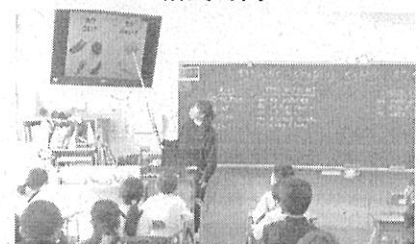
映像資料を活用しました!

《映像を見た子どもたちの感想》

- 自分も食事のマナーができていた所とできていなかった所があった。(6年生)
- やさいをたくさん食べて、おなかをきれいにしたい。(1年生)
- すききらいせずにやさいを食べたい。(1年生)
- ブロッコリーは「はな」を食べていると知りびっくりした。(4年生)
- 今日の給食に入っている野菜が緑黄色野菜か淡色野菜か考えることができた。(5年生)
- これからは細かいところにも気をつけて手を洗いたい。(3年生)



給食時間



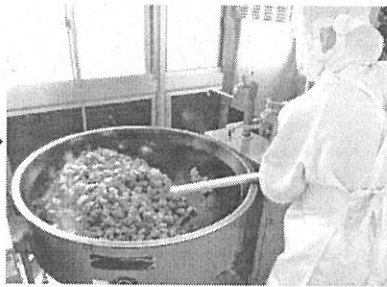
学級活動

県産和牛・はかた地どり・県産水産物を無償でいただきました

11月の給食から、県産和牛・はかた地どり・県産水産物を無償で給食にいただいています。これは、新型コロナウイルス感染症の影響で消費が落ち込んでしまったことや、県産品への理解を深め消費拡大に寄与することを目的とした事業です。この事業は2月まで続きます。県産品を給食に使用する日は給食時間の放送や掲示物、配布物等でお知らせしますが、先生方からもぜひ声かけをお願いします。



給食室に届いた県産和牛



給食室で調理



子どもたちへ



県産アナゴを使った給食

《県産和牛・水産物を食べた子どもたちの感想》

- 福岡県でもいろいろな魚がとれることを知らなかった。
- アナゴを初めて知った、初めて食べた。
- こんなにたくさんのお肉をプレゼントしてくれてうれしい。
- 牛肉がやわらかくてとてもおいしかった。
- 福岡県のものをもっと食べたい。



給食当番点検票の記録をお願いします

給食時間に毎日「給食当番点検票」の記録をお願いします。これは、「学校給食法」の「衛生管理基準」に位置づけられており、集団で腹痛や下痢の症状がでる等食中毒の疑いが発生した場合の原因究明のために必要です。特に今年は、新型コロナウイルス感染症発症時にも役立つとされています。何かあった時に当番の児童や先生方が食中毒等の原因でないことを証明するために、毎日の点検・記録をお願いします。

《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の名前を書きます。
- 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、交代した人の名前を書きます。
- 交代して当番をする児童についても確認・記録をします。
- 配膳をされる担任の先生も確認・記録をお願いします。
- 担任の先生のサイン（印鑑でもいいです）をお願いします。

※ 記入様式は多少変更する予定です

給食当番てんけん票		3年	3組
4月	とうぼんのひとのなまえをかき	学校担任も記入	担任サイン
12日	エプロン	帽子	マスク
13日	エプロン	帽子	マスク
14日	エプロン	帽子	マスク
15日	エプロン	帽子	マスク
16日	エプロン	帽子	マスク
17日	エプロン	帽子	マスク
18日	エプロン	帽子	マスク
19日	エプロン	帽子	マスク
20日	エプロン	帽子	マスク
21日	エプロン	帽子	マスク
22日	エプロン	帽子	マスク
23日	エプロン	帽子	マスク
24日	エプロン	帽子	マスク
25日	エプロン	帽子	マスク
26日	エプロン	帽子	マスク
27日	エプロン	帽子	マスク
28日	エプロン	帽子	マスク
29日	エプロン	帽子	マスク
30日	エプロン	帽子	マスク
31日	エプロン	帽子	マスク

**新様式を
検討中です！**



給食当番点検票は1年間保管が必要です。よろしくお願ひします。

イラスト：少年写真新聞社より転載

令和2年度「ごはんもりもりにこにこ元気なこめっ子」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		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			食育月間							全国学校給食週間	卒業式	
推進体制	推進管理 三役・研究推進班	研究推進班	研究推進班	研究推進班		三役・研究推進班	研究推進班	研究推進班	研究推進班	研究推進班	三役・研究推進班	研究推進班	
	計画策定										評価実施	評価結果の分析・ 計画書の作成	
教科等	社会		住みよいくらしをつくる (水はどから)【4年】 (感) わたしたちの国土【5年】	住みよいくらしをつくる (水はどから)【4年】 (感) わたしたちの生活と食料生産 【5年】(社)(文)	はたらく人とわたしたちのくらし (農家/工場の仕事)【3年】 (文)(感) わたしたちの生活と食料生産 【5年】(社)(文)	はたらく人とわたしたちのくらし (農家/工場の仕事)【3年】 (文)(感) 自然災害からくらしを守る (補助教材)【4年】(重) →(給)救給カレー	はたらく人とわたしたちのくらし (店ではたらく人)【3年】(文) (感)				わたしたちの県【4年】(文) →(給)福岡県の特産物	わたしたちの生活と環境 【5年】(文)(選)	
	理科	植物の育ち方【1】【3年】(感)	体のつくりとはたらき【6年】(健)	植物の育ち方【2】【3年】(感) 体のつくりとはたらき【6年】 (健)	植物の育ち方【3】【3年】(感) →(給)枝豆、おくら	植物の育ち方【4】【3年】(感)							
	生活	がっこうとなかよし【1年】(感)	はなややさいとなかよし 【1年】(重) おいしい野菜をそだてよう 【2年】(重)	はなややさいとなかよし 【1年】(重)	おいしい野菜をそだてよう 【2年】(重) →(給)夏野菜			はなややさいとなかよし 【1年】(重) おいしい野菜をそだてよう 【2年】(重) →(給)さつまいも					
	家庭	クッキングはじめの一步【5年】 (重)(健) できることを増やしてクッキング 【6年】(重)(健)(選)(感)	クッキングはじめの一步【5年】 (重)(健)→(給)ゆでる調理・ 朝ごはんの日 できることを増やしてクッキング 【6年】(重)(健)(選)(感) →(給)いためる調理・ 朝ごはんの日					食べて元気に【5年】(健)(選) →(給)朝ごはんの日 こんだてを工夫して【6年】 (重)(健)(選)(感)	食べて元気に【5年】(健)(選) →(給)ごはんのみそ煮る・ 朝ごはんの日 こんだてを工夫して【6年】 (重)(健)(選)(感) →(給)1食分の献立・ 朝ごはんの日	食べて元気に【5年】(健)(選) →(給)ごはんのみそ煮る・ 朝ごはんの日 こんだてを工夫して【6年】 (重)(健)(選)(感) →(給)1食分の献立・ 朝ごはんの日	生活を支えるお金と物【5年】 (選)→(給)食品の選び方・ 朝ごはんの日 共に生きる地域での生活 【6年】(社)		いっしょにほっとタイム【5年】 (社)
	体育		病気の予防【6年】(重)(健) →(給)朝ごはんの日	けんこうな生活【3年】(健) →(給)朝ごはんの日								病気の予防【6年】(重)(健) →(給)糖質・脂質分・塩分を 考えた献立	体の成長とわたし【4年】(健) →(給)たんぱく質・カルシウム ビタミンを多く含む食品・朝ごはん の日
	他教科等						What would you like? (ランチ・メニューを作ろう) 【5年・外】(文)		すがたをかえる大豆【3年・国】 (選)(文)→(給)大豆製品 食べ物のひみつを教えます 【3年・国】(選)(文) →(給)米加工品・乳製品		Watch the world. (世界の衣食住を知ろう) 【6年・外】(文) →(給)イタリア料理		
	道徳	がっこうだいすき【1年】 (社)(感)		食事のメール【6年】 (社)				ある朝のできごと【5年】 (重)→(給)朝ごはんの日	きゅう食当番【2年】(社)		いただきます(補充教材) 【2年】(感) きつねとぶどう【2年】(感) 昔からの味をつたえる野菜 (補充教材)【3年】(文)(感) 心のこもったきゅう食 (補充教材)【3年】(感) 世界の子どものために 【4年】(文)(感)		
特別活動	学級活動	楽しい給食時間にしよう【1・2年】(社)★ 食事のマナーを知ろう【1・2年】(文)(感)★★ はし名人になろう【1・2年】(文)★★ 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう【3・4年】(健)★★ よくかんで食べよう【3・4年】(健)★ 給食の準備・後片付けの仕方を工夫しよう(学校のリーダーとして)【5・6年】(社) おやつのとりに方について考えよう【5・6年】(健)(選)★				やさしいとなかよし【1・2年】(健)★★ 朝ごはんの働きを知ろう【1・2年】(健)★★ 食べ物大变身【3・4年】(文) 好き嫌いをなく食べよう【3・4年】(健)★★ 食べ物の3つのはたらきを知ろう【3・4年】(健)★ 栄養バランスのよい朝ごはん【5年】(健)※ 栄養バランスのよい弁当を作ろう【5・6年】(選)★ 作ってみよう! おにぎらず・みそ玉【5・6年】(重)(選)				給食ありがとう【1・2年】(感)★ 何でも食べよう【1・2年】(重)(健)★ かぜにまけない体をつくろう【1・2年】(健)(選) 感謝して食べよう【3・4年】(感)★ 地産地消〜くめよいとこ〜【3・4年】(文)(感)★★ 食料問題について考えよう【5・6年】(文)(感)★★ バイキングにチャレンジ! 【5・6年】(健)(選) 生活習慣病を予防しよう【5・6年】(健)			
	給食指導	・手洗い ・身支度 ・環境づくり ・給食当番の仕事	・姿勢 ・食事の話 ・正しい食器やはしの持ち方	・かむことよき ・むし歯予防 ・消化と吸収 ・食育月間	・正しい手洗いの方法 ・身のまわりの清潔、整頓	・食べ物の3つの働き ・残さず食べる	・旬の食べ物の栄養 ・旬の食べ物の種類	・食べる量と早さ ・食事に集中(もぐもぐタイム)	・冬の食べ物 ・病気を防ぐ食べ物	・感謝する心 ・食事のあいさつ	・久留米市でとれる食物 ・食べ物の生産・流通	・楽しい会食 ・体によい食事のとり方 ・マナー、衛生、勤労、感謝	
	食に関する指導	きゅうしょくしたんけん【1・2年】(感) 正しい手洗いをしよう【1・2年】(健) 給食のきまりを守ろう【3・4年】(健) よくかんで食べよう(消化と吸収)【5・6年】(健)				たべものとなかよくなる(たべものなまゑ・はたらき・しゅん)【1・2年】(重)(選) 大豆のパワーを知ろう【3・4年】(文)(健)★★ 魚ってすごいね【3・4年】(健)★ 五大栄養素を知ろう【5・6年】(健)★				いろいろなりょうりについてしよう【1・2年】(選) カルシウムの多い食べ物を知ろう【3・4年】(健) 世界の食文化について知ろう【5・6年】(文) 和食のよさについて知ろう【5・6年】(文)★★			
学校給食の関連事項	月目標	協力して準備・後片付けをしよう	正しいマナーで食べよう	よくかんで食べよう	身のまわりを清潔にしよう	好き嫌いをなく何でも食べよう	旬の食べ物について知ろう	残さず時間内に食べ終わろう	風邪を予防する食べ物を知ろう	給食を支える人々や食べ物に感謝しよう	地産地消について知ろう	1年間を振り返ろう	
	食文化の伝承(郷土料理)		【宮崎県】チキン南蛮・切り干し大根を使った料理 【佐賀県】シシリアンライス	【沖縄県】硬ジュシー・ゴーヤチャンプルー・もずく汁	【岐阜県】鶏ちゃん・金魚めし	【長崎県】皿うどん・角煮 【熊本県】太平燕・れんこんサラダ・高菜を使った料理	【愛知県】味噌カツ・ひきずり 【青森県】せんべい汁	【山形県】芋煮 【京都府】厚揚げと大根のたいたん	【福島県】舞茸ご飯・つめこ 【大分県】鶏めし・鶏天・かぼす和え	【福岡県】がめ煮・鯛のぬか味噌炊き	【山口県】太平・けんちょう 【兵庫県】たこ飯・ばち汁 【群馬県】おつきりこみ・呉汁	【和歌山県】とふの粉・すろっほ 【奈良県】にゅうめん	
	行事食	花見 入学・進学のお祝い献立	【1日】八十八夜 【5日】こどもの日 (端午の節句)	【4日】むし歯予防デー 【4日~10日】歯の衛生週間 【23日】沖縄慰霊の日	【7日】七夕 【19日】土用の丑の日	【9月1日】防災の日	【1日】中秋の名月 【10日】目の愛護デー	【3日】文化の日 【8日】いい歯の日 【15日】七五三	【21日】冬至 【25日】クリスマス	正月 【17日】防災とボランティアの日 【24日】給食記念日 【24日~30日】給食週間	【3日】節分 酒蔵開き	【3日】ひなまつり 卒業祝い献立	
	朝ごはんの日	月1回「和食の日」…ご飯・汁物・おかずの和食の献立											
	旬の食材	月1回…ご飯・パンを主食とした朝ごはんに取り入れられるような献立											
くるめそだち(地場産物)	サラダ菜 きゅうり ごぼう 春大根(善太郎) 小松菜 青梗菜 には 水菜 葱 トマト スナップえんどう(中旬~)	サラダ菜 水菜 には トマト 青梗菜 スナップえんどう グリーンピース 葱 きゅうり キャベツ 小松菜 春ごぼう(中旬まで) 春大根(中旬まで)	青梗菜 じゃがいも ごぼう サラダ菜 小松菜 水菜 玉葱 キャベツ パセリ きゅうり バセリ 葱 には(ハウスから露地へ)	ニラ(要確認) 葱 水菜 オクラ 玉葱 サラダ菜 なす じゃがいも 小松菜 南瓜	なす 小松菜 葱 水菜 きゅうり サラダ菜 玉葱 さやいんげん ぶどう(巨峰 ピオーネ) 梨(豊水 新高)	きのこ類 小松菜 春菊 水菜 サラダ菜 玉葱 青梗菜 葱	大根 ほうれん草 サラダ菜 かぶ 玉葱 葱 小松菜 水菜 青梗菜 パセリ 柿	には 葱 水菜 かつお菜 大根 かぶ キャベツ ほうれん草 サラダ菜 グリーンリーフレタス	白菜 ニラ ヤーコン 葱 かぶ カリブロ 山汐菜 水菜 青梗菜 サラダ菜 グリーンリーフレタス みかん いちご	水菜 青梗菜 サラダ菜 かぶ ヤーコン カリブロ 山汐菜 グリーンリーフレタス いちご はっさく	小松菜 水菜 青梗菜 サラダ菜 大根 おいしい菜 ほうれん草 グリーンリーフレタス いちご(要確認)		
校内との連携	月2回(米飯給食1回、パン給食1回)「地場産の日」…久留米市産の食材を3品以上使用した献立												
家庭・地域との連携			もぐもぐ通信第 28号		もぐもぐ通信 第29号	親子・子ども料理教室	親子・子ども料理教室	農業まつり・食育フェスタ		もぐもぐ通信 第30号		小学校新1年生用リーフレット 第3号	
献立表・ランチタイム(月1回)、給食試食会(年1回)													

食育の視点…(重)食事の重要性、(健)心身の健康、(選)食品を選択する能力、(文)食文化、(社)社会性、(感)感謝の心

→(給)…給食の献立につなげるもの ※…久留米市食育教材を活用して栄養士が授業に関わるもの ★食育教材「たのしい食育つながる食育」★食生活学習教材に指導展開例あり

令和2年度「ごはんもりもりでにこにこ元気なこめっ子」食育プログラム（重点目標・朝ごはん版）

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	めざす 子どもの姿	
学校行事等	入学式			食育月間						全国学校給食週間		卒業式		
推進管理	三役・研究推進班	研究推進班	研究推進班	研究推進班	三役・研究推進班	研究推進班	研究推進班	研究推進班	研究推進班	三役・研究推進班		研究推進班		
計画策定	計画策定									評価実施	評価結果の分析・ 計画書の作成			
低学年	1年	8月～12月 学活 「朝ごはんのはたらきをしよう」〈健〉 朝ごはんの3つのはたらき(あたりにスイッチ・からだにスイッチ・おなかにスイッチ)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。												朝ごはんの働きを知り、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													
中学年	3年	6月 体育(保健) 「けんこうな生活」〈健〉 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。											自分の食生活を見つめ直し、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	
	4年	4月～7月 学活 「早寝・早起き・朝ごはん生活リズムを整えよう」〈健〉 毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活のリズムを整えることが大切であることを知り、規則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。												
高学年	5年	4月～5月 家庭科 「クッキングはじめの一歩」〈重〉〈健〉 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、ゆでる調理ができるようにする。											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	
		10月～12月 家庭科 「食べて元気に」〈健〉〈選〉 食品の五大栄養素の種類と体内での働きがわかり、お米を炊いたり、みそしるを作ったりすることができるようにする。												
	1月 家庭科 「生活を支えるお金と物」〈選〉 商品の表示やマーク等を選ぶ時に役立つことを知り、物(食品)の選び方・買い方について理解することができるようにする。													
6年	10月 道徳 「ある朝のできごと」〈重〉 朝食をとらなかった児童のある朝のできごとを題材にして、生活習慣の乱れや安全に気をつけて生活することについて考え、節度ある生活を送ることができるようにする。													
	8月～12月 学活 「栄養バランスのよい朝ごはん」〈健〉※ 自分の食べている朝ごはんをふりかえり、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して自分で作ってみようとする意欲をもつことができるようにする。													
6年	5月 体育科(保健) 「病気の予防」〈重〉〈健〉 生活習慣病の予防のために、栄養の偏りのない食事などの望ましい生活習慣を身につける必要があることを理解することができるようにする。													
	8月～12月 学活 「作ってみよう!おにぎらず・みそ玉」〈健〉〈選〉 おにぎらずとみそ玉を作ることができるようにする。また、朝ごはんに作ってみようという意欲をもつことができるようにする。													
6年	4月～5月 家庭科 「できることを増やしてクッキング」〈重〉〈健〉〈選〉〈感〉 調理に関心をもち、食品を組み合わせると必要なことがわかり、ゆでる調理と炒める調理などのできるようになった調理を朝ごはんに生かそうとすることができるようにする。													
	10月～12月 家庭科 「こんだてを工夫して」〈重〉〈健〉〈選〉〈感〉 調理に関心をもち、1食分の献立を立て、目的に応じた調理や調理の手順を教えた調理計画を立てることができ、その計画に基づき適切に調理することができるようにする。													
中学校	4月～7月 1年学活 「朝ごはんは学力・体力との関係を知ろう」〈健〉 朝ごはんは学力・体力には関係があることを知り、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。											自分の食生活を見つめ直し健康のために栄養のバランスを考えた朝ごはんを作ることができる		
	8月～12月 2年学活 ※ 「栄養バランスのよい朝ごはん」〈健〉 自分の食べている朝ごはんをふりかえり、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や作ってみようという意欲をもつことができるようにする。													
中学校	10月～12月 3年学活 「受験期に大切な朝ごはんについて考えよう」〈健〉〈選〉 受験期に大切な朝ごはんについて考え、栄養のバランスがよい朝ごはんになるよう自分で選択できる力を身につけることができるようにする。													
給食時間	小学校・中学校ともに「朝ごはんの日」を活用して、それぞれの学年の教科領域等と関連付けた指導を行う。 給食放送を実施する。 給食室前掲示板に「朝ごはんの日」の給食の写真を掲示する。											「朝ごはんの日」の給食を見たり食べたりする体験を通して、栄養バランスのよい朝ごはんのこんだてがわかる		
校内との連携			もぐもぐ通信 第28号			もぐもぐ通信 第29号					もぐもぐ通信 第30号			
家庭・地域との連携				親子・子ども料理教室		親子・子ども料理教室		農業まつり・食育フェスタ			小学校新1年生用リーフレット 第3号			
献立表・ランチタイム(月1回)、給食試食会(年1回)														

※…久留米市食育教材を活用して栄養士が授業に関わるもの

令和2年度 「ごはんもりもりでにこにこ元気なくるめっ子」食育プログラム（中学校版）

月		4月	5月	6月	7月	8,9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
給食指導	重点目標	協力して準備、後片付けをしよう	正しいマナーで食べよう ★	よくかんで食べよう ★	身のまわりを清潔にしよう	好き嫌いなく、何でも食べよう★	旬の食べ物について知ろう	残さず時間内に食べ終わろう	風邪を予防する食べ物を知ろう	給食を支える人々や食べ物に感謝しよう	地産地消について知ろう ★	1年間を振り返ろう
	指導事項	・手洗い・身支度 ・環境づくり ・当番の仕事	・姿勢 ・食事中の話題 ・正しい食器やはしの持ち方	・かむことのよさ ・むし歯予防 ・消化と吸収 ・食育の日	・正しい手洗いの方法 ・身のまわりの清潔、整頓	・食べ物3つの働き ・残さず食べる	・旬の食べ物の栄養 ・旬の食べ物の種類	・食べる量と早さ ・食事に集中（もぐもぐタイム）	・冬の食べ物 ・病気を防ぐ食べ物 ・消化と吸収	・感謝する心 ・食事のあいさつ	・久留米で採れる食物 ・食べ物の生産・流通	・楽しい会食 ・体によい食事のとり方 ・マナー、衛生、勤労、感謝
校内との連携				もぐもぐ通信第25号配布	子ども料理教室	もぐもぐ通信第26号配布				もぐもぐ通信第27号配布		
家庭地域との連携					親子・子ども料理教室	親子・子ども料理教室		農業まつり		幼児向けリーフレット第2号配布		
	ランチタイム	楽しい学校給食	食事のマナーお箸の持ち方	食中毒予防について食育について(食育月間)	夏の食生活飲み物・おやつのととり方	早寝早起き朝ごはん	食べ物の栄養魚を食べよう	和食の良さについて	冬の食生活(風邪予防)	感謝して食べよう(給食記念日)	地産地消豆について知ろう	1年を振り返って食べよう
中学校	関連教科等	1年		心身の発達と心の健康 ①体の発育・発達【保】(重)(健)			第1編 世界のさまざまな地域 第2章 世界各地の人々の生活と環境【社】(文) 第3章 世界の諸地域【社】(文)	第1編 世界のさまざまな地域 第3章 世界の諸地域【社】(文)	第1編 世界のさまざまな地域 第4章 世界のさまざまな地域の調査【社】(文) 思いやりの日々【道】(感)		第2編 日本のさまざまな地域 第2章 世界から見た日本のすがた【社】(文) 日本から来たおばさん【道】(文・健・社)	第2編 日本のさまざまな地域 第2章 世界から見た日本のすがた【社】(文) 古都の雅、菓子的心【道】(文、感)
		2年	第1編 世界のさまざまな地域第3章 日本の諸地域【社】(文) B 健康と食生活 1. 食生活を考える【家】(健)	第1編 世界のさまざまな地域第3章 日本の諸地域【社】(文) B 健康と食生活 2. 栄養素の種類とはたらきをみる【家】(健)	第1編 世界のさまざまな地域第3章 日本の諸地域【社】(文) B 献立作成と食品の選択 1. 食品選択と購入について理解する【家】(選) 渡良瀬川の鉱毒【道】(健、選)	第1編 世界のさまざまな地域第3章 日本の諸地域【社】(文) B 日常食の調理と地域の食文化 1. 安全で衛生的な調理をするための確認をする 2. 調理器具の名称や安全な扱いを確認する 3. 肉・魚・野菜の特徴と調理上の性質を知る 4. つくってみよう【家】(健)	心でいただく伝統の味【道】(文)	B 日常食の調理と地域の食文化 5. 地域の食文化について知る【家】(健)(文) 四十七年に感謝を込めて【道】(社)	B 献立作成と食品の選択 2. 1日分の献立作成をする【家】(健)			
		3年			健康な生活と病気の予防 ③食生活と健康 ④休養・睡眠と健康 ⑤生活習慣病とその予防 ⑩感染症とその予防【保】(重)(健)						A 幼児の生活と家族 2. 幼児の生活の特徴【家】(健) しあわせ【道】(社)	おたがいの「ちがいを認め合おう【道】(社) そのこの世界、私の世界【道】(社)
	学級活動	バランスのよい朝ごはんについて考えよう(健)★ 成長期のための食事を考えよう(重)(健)★		中学校の給食を知ろう(重)(健)			朝ごはんと学力・体力との関係を知ろう(健)★		スポーツのための食事を考えよう(重)(健)★		受験期に大切な朝食について考えよう(選)★ コンビニの上手な利用の仕方を考えよう(健)(選)★	
給食時間	中学校の給食を知ろう(重)(健) 水分補給の仕方について見直そう(健)(選)		地産地消について(感)(文)			カルシウムをとって丈夫な骨を作ろう(健)		受験期の食事を考えよう(選)★		感謝して食べよう(感)	和食のよさについて考えよう(文)★	

※学級活動及び給食時間にどの題材を行うかについては、各学校の実態に合わせて実施する ☆食育教材、★「新しい食育」指導展開例有り

食育の視点(食に関する指導の目標): <重>食事の重要性 <健>心身の健康 <選>食品選択能力 <文>食文化 <社>社会性 <感>感謝の心

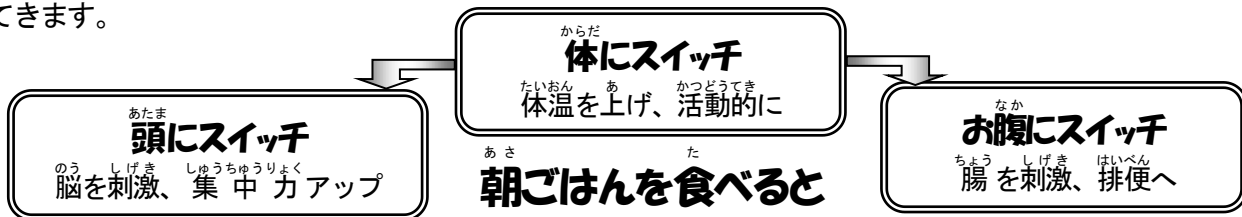
～入学前までに、お子さんと以下のようなことを心がけて過ごしましょう～

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

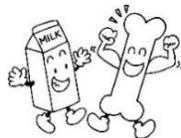
毎日の給食時間はおよそ45分です。その中で準備・配膳・食事・片付けをおこないます。食べる時間は、20分程度ですので、食べることに集中できるよう意識づけや練習をお願いします。

◆ 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、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、鰯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
しょにやってみてね!

くるめのきゅうしょくめいろ



スタート



14



①きゅうしょくには
まいにち
「きゅうにゅう」がで
るよ

②きゅうしょくを
たべるじかんは
「20ぷん」だよ

③きゅうしょくにで
る
さかなには
ほねがないよ

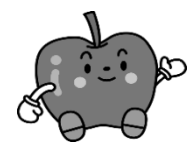
④きゅうしょくの
「みじたく」は
せんせいとするよ

⑤まいにち
「あさごはん」を
たべていくよ

Start: O, End: O

Obstacles: X

Messages:
- ③: さんねん! ほねがある さかなもでるよ
- ④: さんねん! ひとりのできるようになるうね



ゴール

こんげつ きゅうしよく
今月の給食めあて
ちさんちしょう
地産地消について知ろう!



きゅうしよく くるめさん たもの と い
給食には久留米産の食べ物をたくさん取り入れています。
じもと さんぶつ じもと た ちさんちしょう よ はな あ
地元でとれた産物を地元で食べる「地産地消」の良さについて話し合ってみましょう。

きゅうしよくひょうご れいわがねんど かさく
給食標語 令和元年度 佳作
ひと いのち のこ
~いただきます 一つの命も 残さずに~
くるめりつだめしまるしょうがっこう さとう かほ
久留米市立田主丸小学校 佐藤 香宝 さん

実施日	献立名 ★印は新メニューです	食品名とからだの中でののはたらき			栄養価		
弓削・北野 大城・金島	主食	おかず	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 キロカロリー	たんぱく質 グラム
1 月	しそごはん	にこみうどん こんぶあえ りんごかん	こめ かんめん さとう ごま	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ しらすほし こんぶ かんでん かまぼこ みそ	しそ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん はくさい りんごジュース	602	21.6
2 火	ごはん	【せつぶん】 かにかまぼこ たまごやき ツナサラダ けんちんじる やきのり せつぶんまめ	こめ あぶら でんぶ マヨネーズ	ぎゅうにゅう やきのり かにかまぼこ たまご ツナ とうふ だいず	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる だいこん しいたけ ごぼう ふかねぎ こんにやく	571	22.2
3 水	けんさんむぎ しょくパン	じゃがいものオムレツ こまつなとコーンのソテー ミネストローネ ココアクリーム	けんさんむぎパン あぶら バター マカロニ じゃがいも ココアクリーム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン なまクリーム チーズ ひよこまめ	こまつな にんじん たまねぎ トマト セロリー コーン キャベツ	652	24.5
4 木	むぎごはん	【けんさんむぎゅうしょう】 ビーフカレー そくせきづけ フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ しらすほし	たまねぎ にんじん はくさい はりはりづけ にんにく りんご おうとう みかん パイン	794	19.6
5 金	むぎごはん	【かみかみこんだて】 いわしのかばやき ふゆやさいのレモンあえ みそじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ	ほうれんそう だいこん コーン レモンじる かぶ えのきたけ にんじん ねぎ	591	22.3
8 月	たこめし	【ひょうごけんのりょうり】 だいこんとがんものにも ばちじる アセロラゼリー	こめ さとう パター そうめん アセロラゼリー	ぎゅうにゅう たこ がんもどき あぶらあげ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	591	22.2
9 火	むぎごはん	【けんさんむぎゅうしょう】 ★わぎゅうのサイコロステーキ もやしとコーンのソテー しろいんげんのポタージュ	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげん とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく もやし コーン パセリ りんご	740	29.0
10 水	こめこパン	【じばさんのひ】 ちゅうかそば こまつなとエリンギのソテー りんご	こめこパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ベーコン	はくさい にんじん たけのこ もやし ねぎ きくらげ こまつな エリンギ りんご	632	27.7
12 金	ごはん	【わしよのひ】 さばのつけ くきわかめのいために ごじる	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま さとも	ぎゅうにゅう さば くきわかめ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	しょうが たけのこ にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ	645	27.5
15 月	ごはん	【はかたじどりしょう】 おやこどん わかめとツナのあえもの オレンジかん	こめ さとう あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とり わかめ かんでん ツナ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ レモンじる だいこん しいたけ みかんジュース	629	26.3
16 火	ごはん	【あさごはんのひ】 さわらのさいきょうやき れんこんとエリンギのきんぴら わかめじる なつとう	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ とうふ なつとう	しょうが れんこん エリンギ こんにやく にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	628	30.2
17 水	コッペパン	チキンピーンズ プロッコリーのサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とり ハム チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん いんげん プロッコリー キャベツ パイン	696	29.4
18 木	むぎごはん	わかさぎのあげに ごまあえ ぶたじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ しょうが	635	24.5
19 金	むぎごはん	【けんさんむぎゅうしょう】 にくじゃが すきこんぶのサラダ かなぎのつくだに オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かなぎ すきこんぶ	たまねぎ にんじん しらすほし いんげん えのきたけ コーン キャベツ りんご オレンジ	774	20.9
22 月	むぎごはん	みそだれおでん キャベツとわかめのすのもの アーモンドフィッシュ	こめ むぎ さとう ごま アーモンド さとも	ぎゅうにゅう とり かつあげ がんもどき うずらたまご やさしいんげん あかみそ わかめ みそ いらこ	だいこん こんにやく しょうが はくさい にんにく キャベツ りんご	665	27.7
24 水	ライむぎ コッペパン	【ロシアのりょうり】 ポルシチ はくさいとりんごのサラダ	ライむぎパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム チーズ	はくさい りんご だいこん たまねぎ にんじん にんにく キャベツ セロリー	629	24.4
25 木	ごはん	いそに アーモンドあえ ポンカン	こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とり だいず くきわかめ あぶらあげ ちくわ	にんじん だいこん キャベツ こんにやく ポンカン	624	22.7
26 金	ごはん	【じばさんのひ】 さけのマヨネーズやき だいずのうめあえ さけかすじる やましおづけ	こめ あぶら さとう マヨネーズ さとも ごま	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし だいず あつあげ みそ	やましおづけ こまつな きゅうり にんじん うめ だいこん ねぎ	619	29.8

しょく
食でパワーアップ!!



ことし がつつつか せつぶん せつぶん まめ とし かげ た びょうき
今年(ことし)は2月2日が節分です。節分に豆を歳の数だけ食べると、病気がかからないといわれています。そこで今月は節分にちなんで大豆について紹介します。
大豆は良質なたんぱく質がたくさん含まれていることから、「畑のお肉」と呼ばれています。三大栄養素である炭水化物や脂質もバランスよく含まれているほか、おなかの掃除をしてくれる食物せんい、骨や歯を丈夫にするカルシウム、ちくわ、ひつよう、つ、ほうろく、えいぼうまんてん、だ、もの、血を作るのに必要な鉄なども豊富な、栄養満点の食べ物です。
給食では、大豆はもちろん、大豆から作られた豆腐やみそ、油揚げなどもよく登場します。これだけ栄養価が高い大豆なので、せつぶん、まいにち、ま、か、ら、だ、つ、く、節分だけでなく、毎日食べて元気な身体を作りましょう。



★材料中の太字は地場産物です。

キラリ米久留米 輝く、人、まち。

やましおづ
山汐漬け くるめそだち

やましおな ぬかし ちくごがわ ほんらん じょうりゅう やまぐす ざくりゅう
山汐漬は昔、筑後川が氾濫し、上流で山崩れがおこり濁流とともに種が流され、筑後川の中州に自生したと伝えられています。
筑後地方では山崩れがおきることを「やましお」がおきた、ということからこの名前がついたといわれています。
北野町が発祥地の漬物です。
シャキッとした歯ごたえとピリッとした辛みが人気です。



※食物アレルギーのご相談は、学校の栄養士まで相談ください。※牛乳200cc 1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。

【調査概要】

- 目的：第3次久留米市食育推進プラン（H28～R2）の基礎資料とするため
- 実施主体：久留米市（担当：子ども未来部子ども保育課）
- 対象：市内保育所(67施設)、認定こども園(17施設)、幼稚園(12施設) 計96施設
- 内容：対象施設における食育に関する取組み状況について
- 項目：
 - ①令和2年度の食育内容(保護者向け)
 - ②令和2年度の新規に取り組んだ食育内容（保護者向け）
 - ③保護者への食育支援の中でほしい情報等
- 時期：令和3年2月



【集計結果】

1.回答者内訳： 回収率：100%（96施設/96施設）

職種	人数	割合(%)	職種	人数	割合(%)
園長	45	46.9	保育士・教諭	3	3.1
副園長	7	7.3	栄養士・調理員	28	29.2
主任	13	13.5			

2.令和2年度に施設で行った保護者向けの「食育」の取組み内容について（複数回答可、数値は回答数）

施設種類・回答数/項目	全体		保育所		認定こども園		幼稚園	
	R2	R元	R2	R元	R2	R元	R2	R元
①食育だより	83	82	61	61	15	10	7	11
②給食展示	79	77	65	65	8	8	6	4
③給食試食会	10	73	8	57	2	8	0	8
④食育講話	5	23	5	17	0	3	0	3
⑤親子クッキング	5	29	5	27	0	0	0	2
⑥家庭の食事・生活調査	11	20	9	16	2	2	0	2
⑦食事相談	34	36	29	32	3	3	2	1
⑧そのほか	17	23	13	16	2	4	2	3

・保護者向け食育の取組み内容のうち、回答数が多かった項目は、①食育だより、②給食展示、⑦食事相談となりました。

・昨年度(令和元年度)と比較し、多くの園において、新型コロナウイルス感染予防の観点から、給食試食会・食育講話・親子クッキング等の取組みが未実施となりました。

・⑧の「そのほか」では、園内での掲示物の充実(食品群別材料、食育活動写真、ポスター等、配布物や園ホームページでの食育啓発などが多く実施されていました。

●保護者に対して2種類以上の食育啓発を行っている保育所・幼稚園・認定こども園の割合
(第3次久留米市食育推進プラン関係)

【保護者向けの食育 実施割合の経過・目標】 【令和2年度 実績内訳】

H26：83.5%(81園/97園)

H27：85.6%(83園/97園)

H28：91.7%(88園/96園)

H29：87.5%(84園/96園)

H30：91.7%(88園/96園)

R1：95.8%(92園/96園)

R2：83.3%(80園/96園) ※最終評価年度は令和3年度まで延長しました

	園数	実施数	割合(%)
全体	96	80	83.3%
保育所	67	63	94.0%
認定こども園	19	11	57.9%
幼稚園	10	6	60.0%

昨年度と比べて、実施割合が目標値より大幅に減少しました。

3. 令和2年度に新たに行った保護者向けの「食育」の取組みについて(自由記述、抜粋)

- ・アレルギー物質を含む食材紹介、給食の提供食材・食品一覧を保護者へ配布し、食物アレルギーへの理解と給食食材の認知を図った。
- ・顆粒いりこだし、粉末いりこだし、いりこだしの3つを飲み比べをし、だしに関する講話を行った。
- ・コロナ対策として、保護者に対して免疫力向上に関する講話を実施、また、給食担当者から免疫力が向上する食事についての講話を行った。
- ・定期的に、給食レシピカードを提供した。
- ・クッキング(パン作り、お芋を使ったおやつ)の試食とレシピを配布した。
- ・スプーンやお箸の持ち方、食するときの姿勢に関する資料を提供した。
- ・コロナ禍で試食会や親子クッキングができなかったため、レシピ配布やお知らせを増やした。
- ・クッキング保育、野菜の切り方、だし汁の取り方を家庭で話題にしてもらった。

4. 保護者への食支援について(自由記述、抜粋)

【課題】

- ・園児の箸や食器の持ち方、肘をついた食事、足立・足組、必要以上の席立等
- ・食事のマナーを伝えられない保護者が増えた(箸・食器の持ち方、遊び食べなど)。
- ・保護者からの相談が多い事柄は偏食・食の細さ・食事にかかる時間(食が進まず時間が長い)など
- ・保護者の傾向として、家庭での食事や子どもの意見ばかりが重視されすぎているように感じる。
- ・年々、保護者の食に対する関心が薄れているように感じる。

【提供してほしい情報・資料】

- ・離乳食を始めてからの食事の与え方に関する資料がほしい。
- ・子どもが食べやすいなる調理方法を知りたい。
- ・レシピ集等、Webでみれると活用しやすい。
- ・市の給食の見解を保護者に説明する資料や情報がほしい。
- ・料理が苦手、忙しい保護者の方々向けの時短メニュー、簡単レシピを紹介してほしい。
- ・食育だよりに使用できる資料がほしい。
- ・家庭で保護者が子どもに行う簡単な食育の内容や進め方のマニュアルを提供してほしい。
- ・早寝・早起き・朝ごはんの重要性をわかりやすい絵入りの情報でほしい。

【研修テーマ、講師】

- ・保護者のみでなく、講師を招き親子で楽しめるクッキング等がよいと思う。
- ・朝食の大切さや食品添加物、インスタント食品が体に及ぼす影響等について聞きたい。
- ・栄養士の食育講座(手軽にできる朝食メニュー・レシピ、幼児食からとりわけができる離乳食レシピ、調理にあたってのコツ)をしてほしい。
- ・基本的な調味料の配合・量(酢の物、煮物、和え物等の黄金比)、計量スプーンがない場合の方法などを知りたい。
- ・衛生面に関するものや給食につながる調理実習を希望する。
- ・新しく改正された食育内容について(ぶどう等の窒息事故予防・対応内容など)知りたい。

【調査を終えて(まとめ)】

市食育プランに基づき保護者向け食育を行う園を増加を目指すなか、令和2年度においては、新型コロナウイルス感染防止策をしながらの保育・食育でしたが、その中でも各園の工夫が多数見られました。

当該においては、各園の取り組みの一助となるべく、新たな課題を踏まえた資料等の作成をすすめたいと考えます。