

令和5年度 二戸市学校給食センター 給食年間指導計画

食育の視点 【重】…食事の重要性 【健】…心身の健康 【選】…食品を選択する力 【感】…感謝の心
 【社】…社会性 【文】…食文化 【地】…地場産品の活用

月	目 標	具 体 的 内 容	給食だより掲載内容・生産者紹介	献立作成の配慮	積極的に取り入れたい食品 (下線 R4二戸市産)
4	給食について知ろう【社】	・給食のねらいや内容、準備の仕方等について知らせる。	・給食のねらいや内容 ・配膳の仕方 等	入学・進級お祝い	生椎茸、じゃがいも、春キャベツ、山菜菜の花、あまなつ、鱈 等
5	感染症予防のためのバランスのよい食生活【健】	・バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠の大切さを知らせる。	・食生活と免疫力 等	こどもの日給食【文】	うるい、生椎茸、にら 山菜、鰹 等
6	衛生に気を付けよう【選】	・食品の衛生や手洗いについて知らせる。	・食品の衛生、手洗い ・よくかんで食べること(歯と口の健康週間)等	6/4～6/10 歯と口の健康週間【健】	生椎茸、にら、きゅうり 等
7	おやつについて考えよう【健】	・正しいおやつの食べ方について知らせる。 ・清涼飲料水等との付き合い方	・おやつと水分補給 ・暑さに負けない食品や栄養素、夏の食生活 等 【紹介】さくらんぼ(農林課)	7/7 七夕給食【文】	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ じゃがいも、生椎茸 等
8	朝ごはんについて考えよう【健】	・朝ごはんの大切さについて知らせる。 ・家庭での食事(内容・量)について知らせる。	・朝ごはんの内容・組み合わせ方 等	8/31 野菜の日	だいこん、玉ねぎ、なす、きゅうり キャベツ、夕顔、生椎茸、生きくらげ 等
9	郷土の食べ物を知ろう【文・地】	・郷土の特産物にどのようなものがあるかを知らせ、郷土の良さを認識させる。	・郷土の特産物 ・非常時に備える水や食料 等	お月見給食【文】 9/1 防災の日【重】	にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ 夕顔、きゅうり、じゃがいも、さつまいも 生椎茸、生きくらげ、りんご 等
10	感謝して食べよう～SDGs 持続可能な食生活～【感】	・食品ロスについて関心をを持たせる。 ・環境保全や食品ロスの視点を含めて、感謝の気持ちや食べ物を大事にする心を持つ。	・食品ロス ・食品を無駄なく使う調理 等 【紹介】キャベツ(二戸青果)	10/10 目の愛護デー【健】 10/29 岩手とり肉の日【地】	にんじん、玉ねぎ、大根、きゅうり、キャベツ じゃがいも、さつまいも、長ねぎ、白菜 生椎茸、生きくらげ、りんご 等
11	マナーを守って食事をしよう【社】	・食事のマナーを守り、気持ちよく食べることの大切さを知らせる。	・正しい姿勢や箸の持ち方・使い方 ・和食の良さ 等 【紹介】牛肉(山長ミート)	11/8 いい歯の日【健】 11/11 鮭の日【地・文】 11/29 いい肉の日【地】	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、大根、白菜 キャベツ、さつまいも、白かぶ、ヤーコン、ごぼう ほうれん草、生きくらげ、生椎茸、りんご 等
12	寒さに負けない食事をしよう【健】	・寒さに負けない食品や栄養素、冬の食生活について知る。	・かぜに負けない冬の食事 ・肥満予防の食事について(早食い・食事の摂り方での予防法) 等 【紹介】雑穀(上野 剛司)	クリスマス給食【文】 冬至【文】	にんじん、大根、玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、白菜、ほうれん草、生椎茸 りんご 等
1	給食の歴史を知ろう【重・感】	・給食の歴史や、各地の食文化等について知らせる。	・給食の歴史、食文化 等	1/24～1/30 学校給食週間【地・文】	にんじん、大根、キャベツ、白菜、長ねぎ ほうれん草、生椎茸、ホワイトアスパラガス 等
2	バランスの良い食事の摂り方を知ろう【重・健】	・バランスの良い食事について知らせる。 ・食べ物の主な3つのはたらきや、給食で色々な食品が使われていることを知らせる。	・バランスの良い食事 ・食品の3つのはたらき 等	2/3 節分給食【文】	にんじん、大根、長ねぎ、キャベツ 白菜、ほうれん草、生椎茸 等
3	1年間の反省をしよう【重】	・1年間の食生活を振り返って反省し、食生活の改善に対する意欲をもたせる。	・1年間の反省 等	3/3 ひなまつり給食【文】 卒業お祝い	にんじん、大根、ほうれん草 生椎茸、春キャベツ 等

◎毎月19日の「食育の日」は、二戸市産の雑穀を使用した「雑穀ごはん」・「かみかみ献立」の実施。【地】
 ◎毎月25日の「二戸食(にこしょく)の日」は、二戸市産の地場産品や特産物を使用した献立の実施。【地】
 ◎食に関する指導(家庭科等)で児童が考えた献立の実施。

二戸市地場産品(年間)…米、雑穀(あわ・もちひえ・いなぎ)、鶏肉、牛肉
 足沢味噌(4月)、生椎茸、干し椎茸