

## 議題 3

食育の推進について

## 1 食に関する指導について

### (1) 学校における食育の推進の必要性

近年、食への価値観やライフスタイルの多様化が進むとともに、世帯構造などの食をめぐる環境の変化により、健全な食生活の実践が困難な場面が増えている。

特に子供の食習慣の乱れや健康に関しては、偏った栄養摂取や朝食欠食などの食習慣の乱れや、肥満傾向や生活習慣病、アレルギー疾患などの疾病が見受けられ、食生活との関係も指摘されている。このようなことから、成長期にある児童生徒が食生活について正しい理解と望ましい食習慣を身に付けられるよう、学校、家庭、地域が連携して、食育を推進することが必要である。

### (2) 学校給食の教育課程における位置づけ

○中学校学習指導要領

第5章 特別活動

〔学級活動〕

2 内容 (2) 日常の生活や学習への適応  
自己の成長及び健康安全  
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

給食の時間を中心としながら、成長や健康管理を意識するなど、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすることを理解し、実践する場となる。

### (3) 本市の学校給食・食に関する指導の目標

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図り、日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培うとともに、望ましい食習慣を養うことを通して「生きる力」の基盤を確立する。  
また、自然の恩恵・勤労に対する感謝の心や食文化・食に関する歴史を尊重する心を育む。

### (4) 食育の推進のための「生きた教材」としての学校給食

- ◇ 栄養バランスのとれた魅力ある美味しい給食であること
- ◇ 適切な衛生管理のもと、安全・安心な給食であること
- ◇ 地場農産物や郷土料理等を活用した献立の工夫を行うこと
- ◇ 国際理解のための献立の工夫を行うこと

### (5) 「千葉市第3次食育推進基本計画(2019～2023年度)」位置づけ

○食育施策2「保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進」に位置づけられている。

給食を通じた食育を充実させ、  
家庭や地域と連携を深めつつ、適切な取組を行う

令和3年度 給食献立及び食育指導資料についての年間計画

資料1

|          | 月目標                 | 献立作成の配慮 ※1                                                                                                                                                        | 行事                                                               | 特色ある献立                                                                   | 千葉市の農産物※2                                   | 季節の食材 ※4                                       | 食育指導資料                                                                                  |                                    |                                    |
|----------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|          |                     |                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                                                          |                                             |                                                | 給食だより（対象：保護者）                                                                           | 掲示用資料（対象：生徒）                       | 家庭配布用※3                            |
| 4月       | 学校給食における感染予防について知ろう | ●給食時間における感染予防について理解する。<br>・飛沫感染予防の為、食べる時以外はマスクを着用する。<br>・手洗いを徹底する。<br>・給食当番の健康観察を徹底する。<br>・会話を控え静かに喫食する。<br>◎新入生の給食活動に配慮する。<br>○配膳しやすい献立の工夫をする。<br>○春らしい献立を取り入れる。 | 6日 始業式<br>7日 入学式<br><br>(1年生給食説明会)                               | <入学・進級おめでとう献立><br>赤飯<br><春の味覚を味わう献立>                                     | こまつな                                        | キャベツ<br>清見オレンジ<br>さくら<br>甘夏<br>たけのこ            | 感染予防の留意点について<br>静かに食べる・マスクの着用・手洗いの徹底・給食当番の健康観察<br><特集号 1年生のみ配布><br>給食センターの仕組みと様子について知ろう | ・一口メモ<br>・放送用資料<br>・食育指導資料<br>・配膳表 |                                    |
| 5月       | 朝食を食べよう             | ●早寝早起き朝ごはんを推進する。<br>◎体育祭に向けて体力をつける献立の工夫をする。<br>○配膳しやすい献立の工夫をする。                                                                                                   | 1日 八十八夜<br>5日 端午の節句<br><br>(1年生給食説明会)                            | <体育祭応援献立>                                                                | 春夏にんじん<br>こまつな                              | かつお<br>美生柑<br>新玉ねぎ                             | 朝食の役割と習慣化について<br>朝食欠食の実態を踏まえて                                                           |                                    |                                    |
| 6月       | よくかんで食べよう           | ◎かむことを意識した献立の工夫をする。<br>◎カルシウムを多くとる献立の工夫をする。<br>○食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。                                                                                          | 食育月間<br>4～10日<br>歯と口の健康週間<br>15日 千葉県民の日<br>19日 食育の日              | <よくかんで食べよう献立><br><食育の日市内共通献立><br>春夏にんじん                                  | じゃがいも<br>こまつな<br>春夏にんじん                     | 新じゃがいも<br>さやいんげん<br>梅<br>アスパラガス<br>メロン いわし     | かむことの効果とかみごたえのある食材について<br><br><給食レシピ>キムタク炒め                                             |                                    | 食育の日<br>市内共通献立                     |
| 7月       | 食事の衛生について考えよう       | ◎食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。<br>◎手洗いの重要性を感じられる献立の工夫をする。<br>○食欲をそそる献立の工夫をする。<br>○夏の野菜を多く取り入れる。                                                                        | ○～○日<br>総合体育大会                                                   | <市内産じゃがいもを使った献立><br><br><夏の味覚を味わう献立><br><br><東京2020オリンピック・パラリンピック応援メニュー> | じゃがいも<br>こまつな                               | なす<br>きゅうり<br>トマト<br>とうもろこし<br>メロン<br>あじ       | 食事の衛生について<br>食中毒防止のポイント<br><コラム>給食センターにおける食品の衛生(温度管理について)<br><夏の特集号>夏の食事<br>(夏の食事の工夫)   |                                    | 東京2020<br>オリンピック・パラリンピック<br>応援メニュー |
| 8月<br>9月 | 栄養のバランスがとれた食事をしよう   | ◎主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)のそろった食事を考え、栄養のバランスがとれた献立の工夫をする。<br>○食欲をそそる献立の工夫をする。<br>○食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。                                                                 | 21日 十五夜<br><br>○日 英語発表会<br>○日 駅伝大会<br>(学校訪問)                     | <お月見献立>                                                                  | こまつな                                        | さんま<br>なす<br>里芋<br>なし<br>ぶどう                   | 主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)の揃った食事について                                                              |                                    |                                    |
| 10月      | 残さず食べよう             | ◎偏食をしないで残さず食べられるよう苦手な食品を食べやすいように献立の工夫をする。<br>○食欲の秋、スポーツの秋であるので、質・量ともに充実した献立の工夫をする。<br>○新米を味わう献立の工夫をする。                                                            | 10日 目の愛護デー<br>18日 千葉市民の日<br><br>○日 音楽発表会<br>(学校訪問)               | <千葉市民の日市内共通献立><br>市内産米<br><br><秋の味覚を味わう献立>                               | こまつな<br>米                                   | さんま さば<br>里芋<br>さつま芋<br>きのこ<br>みかん             | 食品ロスについて<br>SDGs<br><br><コラム>新米について                                                     |                                    | 千葉市民の日<br>市内共通献立                   |
| 11月      | 地域の産物について知ろう        | ◎千葉市農産物を利用するなど、感謝の気持ちを育てる献立の工夫をする。<br>◎地産地消がわかる献立の工夫をする。<br>○秋を感じられる献立の工夫をする。<br>○地域の産物を取り入れる。                                                                    | 7日 立冬<br>15日 七五三<br>23日 勤労感謝の日<br>24日 和食の日<br>○日ダンス発表会<br>(学校訪問) | <市内産キャベツを使った献立><br><br><市内産こまつなを使った献立><br><br><地産地消にちなんだ献立>              | 秋冬にんじん<br>こまつな<br>キャベツ<br>ほうれん草<br>米        | 大根<br>白菜<br>れんこん<br>さけ みかん<br>かき りんご           | 地場産物について<br>地場産物全般・千葉市産(給食で使用している食材<br>地場産物を使用した市内共通献立)<br><コラム>生産者への感謝の気持ち             |                                    |                                    |
| 12月      | 日本の伝統的な食事について知ろう    | ◎和食のよさが伝えられる献立の工夫をする。<br>○冬の野菜を多く取り入れる。<br>○風邪を予防する献立の工夫をする。<br>○体を温める献立の工夫をする。                                                                                   | 22日 冬至<br><br>(学校訪問)                                             | <冬至にちなんだ献立><br><市内産ブロッコリーを使った献立><br><br><千葉氏ゆかりの地特別献立>                   | 秋冬にんじん<br>米 キャベツ<br>こまつな<br>ほうれん草<br>ブロッコリー | にんじん ねぎ<br>ブロッコリー<br>大根 白菜<br>ほうれん草<br>りんご みかん | 伝統食・行事食について<br><コラム>給食レシピ 行事食<br>冬至(野菜のゆずドレッシング和え)<br><冬の特集号>冬の食事<br>(免疫力を高める食事)        |                                    | 千葉氏<br>ゆかりの地<br>特別献立               |
| 1月       | 学校給食について考えよう        | ◎給食の役割や献立の移り変わりを感じられるように工夫をする。<br>◎伝統料理、郷土食、地場産物を取り入れる。<br>○風邪を予防する献立の工夫をする。<br>○体を温める献立の工夫をする。                                                                   | 7日 七草<br>11日 鏡開き<br>24～30日<br>全国学校給食週間                           | <受験生応援献立><br><伝統料理(正月料理)を味わう献立><br><学校給食週間市内共通献立><br>秋冬にんじん              | 秋冬にんじん<br>こまつな<br>ほうれん草<br>米                | ねぎ ぶり<br>こまつな<br>ほうれん草<br>いよかん<br>白菜           | 学校給食週間について<br>現在の学校給食の役割<br>市内共通献立の取り組み紹介                                               |                                    | 学校給食週間<br>市内共通献立                   |
| 2月       | 健康を考えた食事をしよう        | ◎「まごわやさしい」食材を取り入れる。<br>○風邪を予防する献立の工夫をする。<br>○体を温める献立の工夫をする。                                                                                                       | 3日 節分<br>4日 立春                                                   | <節分にちなんだ献立><br>いわし<br><まごわやさしい献立><br><br><冬の味覚を味わう献立>                    | 秋冬にんじん<br>こまつな<br>ほうれん草                     | かぶ<br>ぼんかん<br>いよかん<br>ほうれん草<br>はっさく            | 生活リズムについて<br>中学生の食事について(間食・夜食)                                                          |                                    |                                    |
| 3月       | 1年間の食生活を振り返ろう       | ◎楽しい思い出になるように献立の工夫をする。<br>○春らしい彩りを考慮する。                                                                                                                           | 3日 桃の節句<br>11日 卒業式<br>25日 終業式                                    | <卒業おめでとう献立>                                                              | 秋冬にんじん<br>こまつな<br>ほうれん草                     | かぶ<br>でこぼん<br>さくら                              | 1年間の食生活を振り返って<br>給食の残菜                                                                  |                                    |                                    |
|          |                     |                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                                                          |                                             |                                                | <コラム>自分自身の食生活を見直そう                                                                      |                                    |                                    |

\* 献立のねらい、食に関する知識、食習慣、衛生管理などについて伝える

※1 献立作成上の配慮について・・・◎は月目標に関連する項目 ○は季節や行事を考慮して配慮が必要な項目 ●は年間を通して配慮が必要な項目 ・は指導の重点項目

※2 千葉市の農産物について・・・給食で提供予定です。太字は市内小中特別支援学校特別メニューに使用予定です。

※3 家庭配布用資料について・・・千葉市農産物を使った市内小中特別支援学校共通献立を実施し、献立の内容について保健体育課給食班より各学校へ家庭配布用資料が配布されます。学校で印刷して家庭に配布してください。

※4 季節の食材について・・・旬の食材で給食でも提供予定です。食材の都合により季節の食材を提供できないことがありますので、ご了承ください。