

議題 2

食育の推進について

— 目 次 —

N0	項 目
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
	(2) 学校給食の教育課程における位置づけ
	(3) 本市の学校給食・食に関する指導の目標
	(4) 食育推進のための「生きた教材」としての学校給食
	(5) 「第4次千葉市食育推進計画（2024～2027年度）」の位置づけ
2	学校給食センターにおける食に関する指導の実践について
	(1) 新入生対象学校給食説明会
	(2) 学校訪問
	(3) 中学生職場体験学習及び大学生臨地実習
	(4) 食に関する指導資料の提供
	(5) 給食指導主任研修会
	(6) 給食試食会

1 食に関する指導について

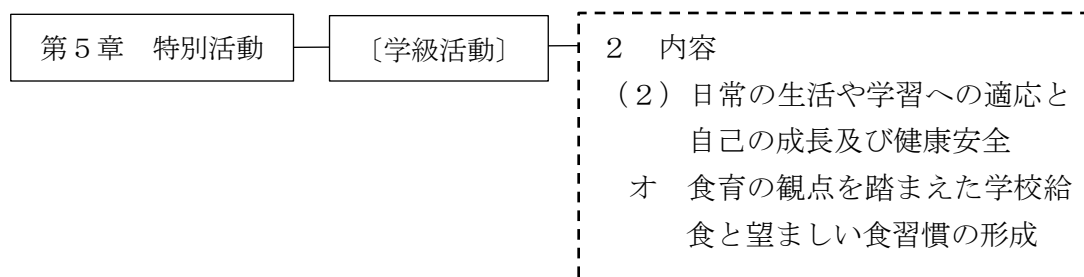
(1) 学校における食育の推進の必要性

食への価値観やライフスタイル等の多様化が進み、国民意識や世帯構造など食に関する変化が見られ、健全な食生活を実践することが難しくなっています。

特に子どもの食生活に関しては、偏った栄養摂取や朝食欠食といった不規則な食事が目立ち、肥満や過度のやせ、アレルギー疾患等の健康問題も増加し、食生活の関連も指摘されています。このようなことから、成長期にある児童生徒が食生活の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、食育を推進することが必要です。

(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（平成 29 年告示）



(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、地場農産物を導入した給食等を通して、自然の恩恵・勤労に対する感謝の心や食文化・食の歴史を尊重する心を育成する。

(4) 食育推進のための「生きた教材」としての学校給食

- ◇栄養のバランスがとれた魅力あるおいしい学校給食であること。
- ◇適切な衛生管理のもと安全・安心な学校給食であること。
- ◇地場産物を活用し、郷土料理等を取り入れるなど、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) 「第 4 次千葉市食育推進計画（2024～2027 年度）」の位置づけ

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

食育施策 2「保健所、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ます。

2 学校給食センターにおける食に関する指導の実践について

(1) 新入生対象学校給食説明会（令和6年度実施状況）

①目的

中学校給食の目的や給食の時間における活動についてクイズやインタビューを交えて伝え、生徒が自分の健康を考え、円滑な給食の時間を過ごすことができるようにする。

②内容

- ・成長期に必要な栄養について
- ・給食センターの献立と人気メニューの紹介
- ・小学校給食と中学校給食の違い
- ・調理作業と洗浄作業の様子
- ・給食準備と返却方法について

③日程

給食センター	新港	こてはし	大宮
実施期間	4月9日～4月30日	4月9日～5月24日	4月9日～5月1日
実施校数	18校※	15校	23校

※新宿小分教室を含む。

(2) 学校訪問（令和5年度の実施状況）

①目的

給食の時間において、当日の献立を教材とし、学校が選択したテーマについてICTを活用した食に関する指導を行い、児童生徒がこれからの食生活を考える機会とする。

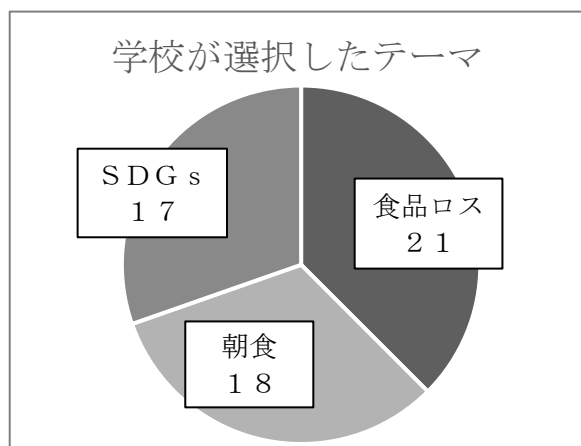
②内容

- ・食品ロス
- ・朝食
- ・SDGsと地産地消

③日程

給食センター	新港	こてはし	大宮
実施期間	9月25日～ 11月28日	9月26日～ 11月29日	9月25日～ 11月16日
実施校数	19校※	14校	23校

※新宿小分教室を含む。



(3) 中学生職場体験学習及び大学生臨地実習（令和6年度の実施状況・予定）

①目的

将来の進路選択に備えて、働く目的や意義について理解し、体験を通して学ぶことで、勤労の意味を理解するとともに保護者や地域社会への感謝の気持ちを育てる。

②内容

- ・ 下処理の見学と野菜の洗浄体験
- ・ 調理室の見学と調理作業の一部体験
- ・ 洗浄室の見学と食器具等の洗浄体験
- ・ 献立作成及び献立に関する「給食一口メモ」の作成

③日程

- ・ 中学生職場体験学習

給食センター	学校名	実施期間	参加人数
新港	高浜中学校	6月19日～6月21日	2名
	真砂中学校	6月25日～6月26日	2名
	千草台中学校	7月3日～7月5日	2名
	幕張西中学校	10月29日～10月30日	2名
	轟町中学校	10月30日～10月31日	2名
	幸町第一中学校	11月13日～11月15日	2名
こてはし	こてはし台中学校	6月4日～6月6日	2名
	都賀中学校	6月19日～6月20日	2名
	緑が丘中学校	9月12日～9月13日	2名
	花園中学校	10月30日～11月1日	2名
大宮	椿森中学校	6月24日～6月26日	2名
	加曽利中学校	10月2日～10月4日	未定

- ・ 大学生臨地実習

給食センター	学校名	実施期間	参加人数
新港	昭和短大	11月11日～22日	2名
こてはし			2名
大宮			2名

④実施状況（中学生職場体験学習）

給食センター	令和元年度	令和2、3年度	令和4年度	令和5年度
新港	8校（16名）		2校（4名）	5校（10名）
こてはし	4校（8名）		1校（2名）	1校（2名）
大宮	6校（13名）		3校（8名）	3校（8名）

※令和2・3年度は、新型コロナウイルス感染症予防の観点により実施せず。

(4) 食に関する指導資料の提供

①目的

給食献立及び食育指導資料についての年間計画（資料1）を基にして、指導のための資料を提供することで、各校の給食の時間における食に関する指導の実践につなげる。

②資料名及び時期

資料名	配付月	掲載内容
献立予定表	毎月	献立名、食材名、栄養量等
給食だより	毎月	年間計画の月目標に関する内容
教師用指導資料	毎月	今月の食育のポイント等
給食一口メモ	毎月	旬の食材、栄養価等、給食と関連させた内容
放送用原稿資料	毎月	毎日の給食と関連した食に関する情報
配膳表	毎月	配膳方法
給食だより特集号	4、7、12月	給食センターについて、夏の食事、冬の食事

(5) 給食指導主任研修会

①目的

学級担任が給食の時間における食に関する指導を実践するために、各校で食育の中心となる給食指導主任へ、給食センターが作成している資料を活用した指導の実践例を紹介する。

②内容

食に関する指導と給食指導について

③日程

令和6年5月10日、11月6日

(6) 給食試食会

①目的

保護者及び市民へ給食の試食会を通して学校給食センターの理解を得る機会とする。

②内容

地場産物を使った学校給食の試食に加え、千葉市の学校給食の現状や食育について栄養教職員が説明をする。

③日程

保護者対象の試食会は、希望により随時開催する。また、市民を対象とした試食会は、市民の日共通献立実施日（10月）に開催する。

令和6年度 食に関する指導資料及び給食献立についての年間計画

別紙1

	月目標	食に関する指導資料			特色ある献立 ＜ ＞は市内特別メニューです	千葉市の 農産物※2	季節の食材 ※3	行事	献立作成上の配慮 ※4
		給食だより（対象：保護者）	掲示用資料（対象：生徒）	家庭配付用※1					
4月	学校給食について知ろう	中学校給食の栄養と役割について 中学校給食における食物アレルギー対応について ＜春の特集号 1年生のみ配付＞ 給食センターの仕組みと様子について知ろう	・一口メモ ※月一回は朝食について配付 ・放送用資料 ・配膳表		入学・進級おめでとう献立 春の味覚を味わう献立	こまつな	キャベツ 清見オレンジ さくら 甘夏 たけのこ 河内晩柑	始業式 入学式 (新入生給食説明会)	◎新入生の給食活動に配慮する。 ○配膳しやすい献立を工夫する。 ○春を感じさせる献立を取り入れる。
5月	朝食を食べよう	朝食の役割と重要性 ＜レシピ＞ 簡単朝食レシピ			体育祭応援献立	春夏にんじん こまつな	かつお 河内晩柑 たまねぎ	1日 八十八夜 5日 端午の節句 (新入生給食説明会)	●早寝早起き朝ごはんを推進する。 ◎食事・運動・睡眠のバランスをとることを推進し、体力向上につながるような献立を工夫する。
6月	食事と運動について考えよう	食事が運動に与える影響 ＜コラム＞ よく噛んで食べよう	・食育の日 特別メニュー ・こまつな		＜食育の日特別メニュー＞ ＜千葉市でとれる野菜を知ろう～こまつな～＞ よくかんで食べよう献立	じゃがいも こまつな 春夏にんじん	新じゃがいも さやいんげん 梅 アスパラガス メロン いわし	食育月間 4～10日 歯と口の健康週間 11日 入梅 15日 千葉県民の日 19日 食育の日	◎食事・運動・睡眠のバランスをとることを推進し、体力向上につながるような献立を工夫する。 ◎カルシウムが多く摂取できる献立を工夫する。 ◎かむことを意識した献立を工夫する。 ○食中毒防止のため、食品の選択と調理方法を工夫する。
7月	食事の衛生について考えよう	食中毒防止のポイント 給食当番のチェックの重要性 ＜夏の特集号＞夏の食事 自分で作ろう夏休みの朝食レシピ		・じゃがいも	＜千葉市でとれる野菜を知ろう～じゃがいも～＞ 夏の味覚を味わう献立	じゃがいも こまつな	なす きゅうり トマト とうもろこし メロン あじ	7日 セタ 総合体育大会	◎食中毒防止のため、食品の選択と調理方法を工夫する。 ○夏の暑さに負けない体づくりができるような献立を作成する。 ○夏の野菜を多く取り入れる。
8月 9月	栄養のバランスがとれた食事をしよう	成長期に必要なエネルギーや栄養素 外食や中食時における食事の選び方			お月見献立	こまつな	なす さといも なし	9月17日 十五夜 9月11日 英語発表会 9月19日 駅伝大会 (学校訪問)	◎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を工夫する。 ○暑い日でも食欲が出るような献立を工夫する。 ○食品の選択と調理方法を工夫する。
10月	残さず食べよう	食品ロス削減月間 千葉市産の新米について ＜コラム＞ 昔から伝わる保存食について		・千葉市民の日 特別メニュー	＜千葉市民の日特別メニュー＞ 秋の味覚を味わう献立	こまつな 米	さんま さば さといも さつまいも きのこ みかん かき	10日 目の愛護デー 18日 千葉市民の日 23・24日 音楽発表会 (学校訪問)	◎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を工夫する。 ○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を工夫する。 ○新米を味わう献立を工夫する。
11月	感謝して食べよう	給食での地産地消の取り組み 給食に関わる人たち ＜コラム＞ 牛乳の栄養について		・キャベツ ・こまつな	＜千葉市でとれる野菜を知ろう～キャベツ～＞ ＜千葉市でとれる野菜を知ろう～こまつな～＞ 地産地消にちなんだ献立	秋冬にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう 米	だいこん はくさい れんこん みかん りんご	7日 立冬 23日 勤労感謝の日 24日 和食の日 7日 ダンス発表会 (学校訪問)	◎千葉市農産物を利用するなど、感謝の気持ちを育てるために工夫する。 ◎地産地消を取り入れた献立を工夫する。 ○秋を感じられる献立を工夫する。 ○地域の産物を取り入れる。
12月	日本の伝統的な食事について知ろう	伝統食・行事食について ＜冬の特集号＞ 冬の食事 行事食レシピ		・千葉氏 ゆかりの地 特別メニュー	＜千葉氏ゆかりの地特別メニュー＞ 冬至にちなんだ献立	秋冬にんじん 米 キャベツ こまつな ほうれんそう りんご みかん	にんじん ねぎ ブロッコリー だいこん はくさい ほうれんそう りんご みかん	21日 冬至	◎和食のよさが伝えられる献立を工夫する。 ○冬の野菜を多く取り入れる。 ○風邪を予防する献立を工夫する。 ○体が温まるような献立を工夫する。
1月	学校給食の意義について考えよう	学校給食の歴史 現在の学校給食の役割 ＜コラム＞ 給食センターの仕様の様子		・学校給食週間 特別メニュー	＜学校給食週間特別メニュー＞ 伝統料理(正月料理)を味わう献立 冬の味覚を味わう献立	秋冬にんじん こまつな ほうれんそう 米	ねぎ いなだ こまつな ほうれんそう いよかん はくさい	7日 七草 11日 銀開き 24～30日 全国学校給食週間	◎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する。 ◎伝統料理、郷土食、地場産物を取り入れる。 ○風邪を予防する献立を工夫する。 ○体が温まるような献立を工夫する。
2月	健康を考えた食事をしよう	「まごわやさしい」を取り入れた食事 減塩を意識した食事のとり方 ＜コラム＞ 職場体験の報告			節分にちなんだ献立 まごわやさしい献立	秋冬にんじん こまつな ほうれんそう	こまつな ねぎ はんかん いよかん ほうれんそう はっさく	2日 節分 3日 立春	◎「まごわやさしい」食材を取り入れる。 ◎素材を生かし、減塩を意識した献立を作成する。 ○風邪を予防する献立を工夫する。 ○体が温まるような献立を工夫する。
3月	1年間の食生活を振り返ろう	1年間の食生活を振り返る ＜コラム＞ 学校訪問の報告			卒業おめでとう献立	秋冬にんじん こまつな ほうれんそう	かぶ でこぼん なのはな	3日 桃の節句 卒業式 終業式	◎楽しい思い出になるように献立を工夫する。 ○春を感じさせる献立を取り入れる。

※1 家庭配付用資料について・・・千葉市産農産物を使った市内小中特別支援学校特別メニューの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付用資料が配付されます。学校で印刷して家庭に配付してください。

※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 季節の食材について・・・旬の食材を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。

※4 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

学校給食献立予定表

千葉市新港
学校給食センター
☎ 241-1291

令和6年7月分

— A コース —

日 曜	献 立 名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		栄 養 量			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖	油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 月	ごはん 牛乳 小あじの香味たれかけ（2尾） 呉汁 野菜ののりごま和え	鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳 のり 小あじ	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし 切干しだいこん	米 こんにやく さといも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	774	33.4	24.0	2.4
2 火	セルフビビンバ（麦ごはん） 牛乳 春巻き サンラータン	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな みずな	干しいたけ ねぎ とうもろこし たけのこ はくさい しょうが にんにく もやし かんぴょう キャベツ たまねぎ わらび えのきたけ やまうど なめこ	米 麦 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 油	804	33.4	21.7	2.8
3 水	テーブルロール 牛乳 なすのミートソースグラタン 豆乳チャウダー はちみつレモンゼリーポンチ	鶏肉 あさり 白いんげん豆 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし なす にんにく りんご 黄桃 街 パイン 街 夏みかん 街 レモン果汁	テーブルロール じゃがいも 米粉 ゼリー 砂糖 マカロニ パン粉 小麦粉	油 オリーブ油	792	31.8	25.3	2.4
4 木	🍷七タ献立🍷 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 七タ汁 ひじきのカラフル和え	鶏肉 かまぼこ 豆腐 なんと さば	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが えのきたけ えだまめ とうもろこし	米 さといも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	837	33.5	28.0	3.3
5 金	ガーリックピラフ 牛乳 ちくわの磯香天ぷら（2本） 鶏肉とカシューナッツの炒め物 シークワーサータルト	鶏肉 ベーコン レンズ豆 ちくわ	牛乳 あおさ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし グリンピース しょうが 干しいたけ たけのこ	米 玄米 砂糖 でん粉 シークワーサータルト	マーガリン 油 カシューナッツ	899	31.3	35.6	3.1
8 月	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 麻婆豆腐 小松菜のチャブチェ	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ かんぴょう エリンギ	米 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	ごま油	831	32.5	23.1	3.1
9 火	🍷千葉市産じゃがいもを使った献立🍷 フィッシュバーガー（コッペパンズ たらのポーションフライ タルタルソース） 牛乳 ラタトゥイユスパゲッティ バターしょうゆポテト	鶏肉 ベーコン ウィンナー たら	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ なす ブッキーニ	コッペパン スパゲッティ じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター タルタルソース	823	35.1	28.9	3.1
10 水	🍷轟町中学校 職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 辛み豆腐汁 野菜のナムル ミニ牛乳プリン（いちご味）	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ だいこん とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 でん粉 牛乳プリン	油 ごま油 ごま	839	34.9	28.4	2.7
11 木	夏野菜カレー（麦ごはん） 牛乳 ツナオムレツ きゅうりともやしの和え物	豚肉 白いんげん豆 卵 まぐろ	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり もやし 切干しだいこん	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	806	29.3	21.3	2.6
12 金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン キャベツの中華スープ メロン	豚肉 なんと 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし えのきたけ キャベツ	米 でん粉 米粉 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	811	31.4	24.7	2.5
・材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ・シークワーサータルトは学配です。							平均栄養量	822	32.7 (15.9%)	26.1 (28.6%)	2.8
							基 準 値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

種 類	産 地		種 類	産 地	
	5月（実施）	7月（予定）		5月（実施）	7月（予定）
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉市、千葉県、愛知県、茨城県	群馬県
パン（小麦粉）	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	だいこん	千葉県	青森県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉市、千葉県、茨城県	茨城県、山形県
豚肉	千葉県、群馬県、静岡県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県	青森県	ピーマン	茨城県	茨城県、岩手県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県、宮崎県	岩手県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市、千葉県、徳島県	千葉県、青森県、北海道	きゅうり	福島県、山梨県	福島県
こまつな	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県	茨城県
たまねぎ	北海道、佐賀県	佐賀県、北海道	じゃがいも	熊本県、長崎県、鹿児島県	千葉市、千葉県
トマト	—	千葉県	なす	—	千葉県、埼玉県、栃木県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	栃木県	メロン	—	千葉県、茨城県
ほうれんそう	千葉県	茨城県	美生柑	愛媛県	—
			甘夏	熊本県	—

給食で使用する主な食材の産地をお知らせします。



7月25日（木）は給食費等の第2期振替日、8月26日（月）は第3期振替日です。
残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、それぞれ8月15日（木）、9月17日（火）に再振替を行います。
（学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909）

<学校給食費の保護者等負担軽減のお知らせ>

千葉市では、食材の物価高騰に対応するため、学校給食費を値上げすることなく、食材費の一部（給食費の16%分51円）を市が負担し、これまで通りの栄養バランスや量を保った安全安心でおいしい給食を提供します。なお、本件に伴う学校給食費の増額はありません。

給食だより

— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

6 手を洗おう



食育ピクトグラム

日ごとに増す暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。高温多湿な環境に長時間いると、体内に熱がこもり、熱中症になる危険が高まります。熱中症を予防するために、こまめな水分補給や涼しい環境で体を冷やすことが大切です。また、日頃から栄養のバランスのとれた食事をして、暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

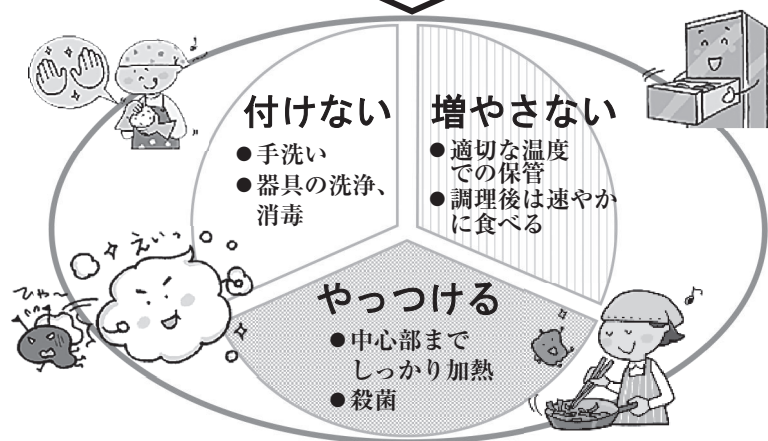
今月のめあて「食事の衛生について考えよう」

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付いた食べ物が体内に入ることによって、腹痛や発熱・吐き気などの症状が出ます。細菌やウイルスは、土の中や水、動物や私たちの皮膚、腸の中にも存在しており、特別な菌ではありません。予防するために、三つのポイントを押さえることが大切です。

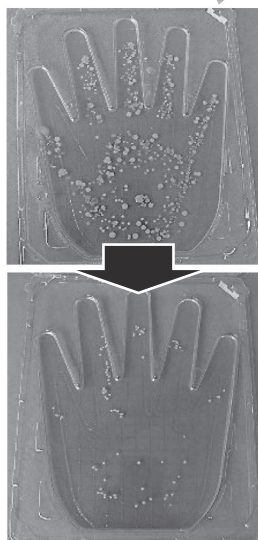
○主な原因物質

細菌：気温や湿度が高い環境に生存 6月～9月頃に多く発生
ウイルス：低温や乾燥した環境に生存 11月～3月頃に多く発生

△食中毒予防3原則△



手洗いの効果



手洗いは、
効果的な予防法です。

手洗い前

はんでん
白い斑点は、
細菌で、手のひら
全体に付着

手洗い消毒後

手洗い前に比べ、
細菌が減少



給食センターの衛生管理

安全安心でおいしい給食を届けることができるように、衛生管理を徹底し、調理作業を行っています。



付けない

野菜は3回以上洗浄



増やさない

温度管理された庫内に保管



やっつける

調理後、温度を測定

知ってる？給食当番の重要性

給食当番は、時間内に衛生に気を付けて給食を配る大切な仕事です。始めに担任等が健康を確認し、衛生的な服装に着替えて、協力して手際よく行います。

手洗い



石けんを使って手を洗い、清潔なハンカチでふきます。

爪（つめ）

爪の間も、多くの細菌がいるので、短く切ります。

衛生的な服装

鼻と口の中は、細菌やウイルスが存在します。異物の混入を防ぐために、清潔な白衣やマスクを着用します。

かみの毛

ほこり

衛生管理チェックリスト

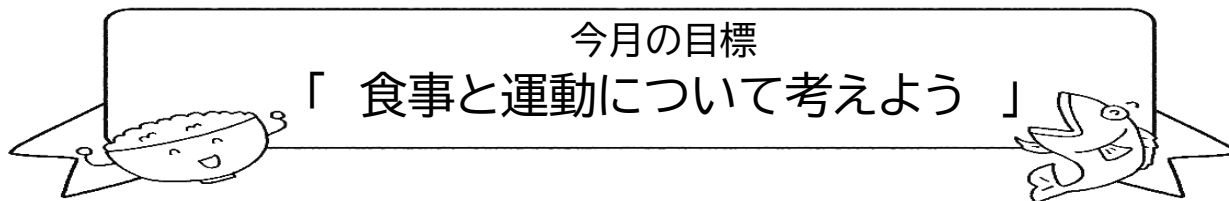
給食当番の衛生や健康の状態を、衛生管理チェックリストに記録します。



もしもの時は…

体調が悪い場合は、先生に相談をした上で、他の人に当番を、代わってもらいましょう。

6月	給食指導資料	学校給食センターから学校に配付している資料の掲示日程と、学校への連絡事項、食育指導に活用できる情報を掲載しています。職員間で共有し、食育の充実にお役立てください。
----	--------	---



給食一口メモ

学級と受取室の掲示用資料として配付しています。日付に合わせて掲示した上で、指導にご活用ください。

3日～10日	よくかんで食べよう～6月4日～10日は歯と口の健康週間～
11日	椿森中職場体験献立
24日～28日	朝ごはんを食べよう

朝食とスポーツについて

生徒たちに指導していただきたいことを取り上げます。今年度のテーマは、「朝食」です。

朝食のステップアップ② たんぱく質

主食（糖質）と、主菜（たんぱく質）、副菜（ミネラル、ビタミン）を一緒に摂取できるのが、理想的な朝食です。ステップ1として主食（糖質）をしっかり食べる習慣を付け、ステップ2では主菜（たんぱく質）を摂れるようにすると、朝食は少しずつステップアップしていきます。一気に全てを満たす朝食を目指すのではなく、少しずつでもステップアップできると、無理なく理想の朝食を目指すことができます。

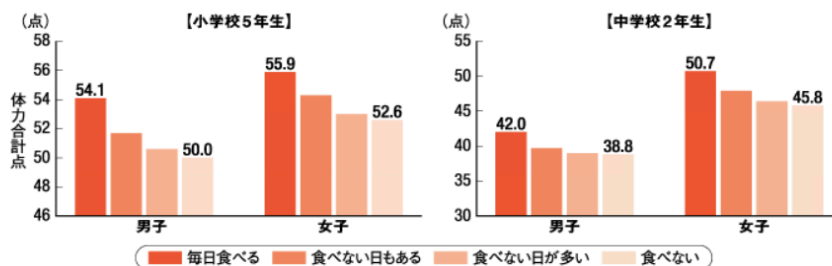
たんぱく質は体に貯蔵できない

たんぱく質は体に貯蔵できないため、毎回の食事で摂取する必要があります。たんぱく質は血や筋肉、骨をつくるだけでなく、成長ホルモンの材料となり、身長が伸びる際にも大切な役割があります。

たんぱく質の不足は成長を妨げる起因になりますが、過剰摂取は内臓に負担がかかります。サプリメントなどの服用には注意が必要です。

グラフは、スポーツ庁が実施した「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果です。調査結果からは、朝食の摂取と体力合計点には相関関係が見られます。スポーツで日頃の練習の成果を発揮するために、しっかりと朝食を食べようご指導ください。

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係

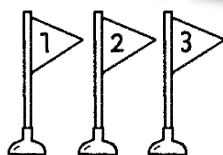


資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2019年度)

注：(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」
(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」
2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

新入生給食説明会は、無事終了いたしました。

新入生給食説明会にご協力いただき、ありがとうございました。配膳や後片付け、適切な盛り付け量等につきましては、今後ご指導の程よろしく申し上げます。



体育祭応援献立

部活動や体育祭に向けての練習が始まり、体を動かす機会が多くなりますね。これから暑さも厳しくなりますが、体調を崩さないよう、食事・運動・休養の3本の柱を大切にしましょう。

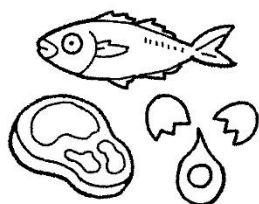


**部活動の試合や体育祭直前
本番に強い体をつくりたいあなたへ！**

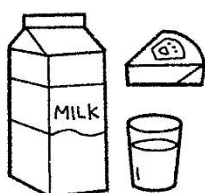


筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



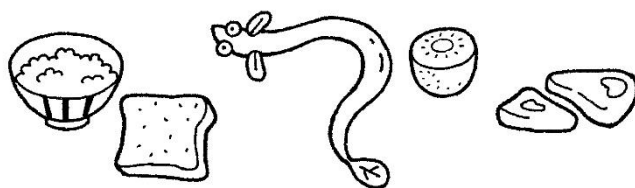
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄

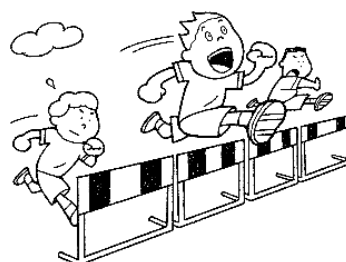


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

**バランスの良い食事を心がけ、
最高のパフォーマンスを発揮してください！**

～今日の献立～

- *ごはん *牛乳
- *とんかつのソースかけ
- *新たまねぎのみそ汁
- *切干大根のピリ辛炒め





日	曜日	献立	給食センターより
3	月	ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ どさんこ汁	ごはんの主成分は炭水化物です。炭水化物は、体づくりに欠かすことのできない栄養素の一つで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。脳のエネルギー源が、このブドウ糖です。勉強や運動で頭も体も動かすので、成長期である皆さんは、ごはんをしっかり食べることが大切です。ごはんを配膳した後、ごはんケースの中を確認してみてください。残っていませんか？必要な量をしっかり食べることで、午後の活動の活力になります。
4	火	ごはん 牛乳 あじフライ タルタルソース ミートボールのトマト煮 小松菜と旬の野菜のソテー	🍷 椿森中学校職場体験献立 🍷 学校給食センターでは、職場体験の中学生を受け入れています。普段入ることができない調理場を見学したり、大きなお釜で調理したり、午後の洗浄作業を体験したりします。今日は、昨年度、椿森中学校の生徒が職場体験で考えた献立です。旬の食べ物を調べて、あじやにんじん、こまつなを取り入れ、皆さんが元気になるような献立を考えてくれました。感謝の気持ちをもって食べましょう。給食一口メモには献立に込めた思いが書かれています。ぜひ読んでくださいね。
5	水	黒糖パン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ パンプキンシチュー ひじきのカラフル和え	パンプキンシチューのかぼちゃには、ビタミンAやカリウムなどの栄養が詰まっています。ビタミンAには、免疫力を上げる効果があり、視力や粘膜・皮膚の健康を守ったり、のどや肺を守る働きがあります。カリウムには、筋肉のけいれんを防ぐ働きがあります。 かぼちゃは、戦国時代、ポルトガル人によって、鉄砲とともにカンボジアから持ち込まれたとされています。かぼちゃの名前は、カンボジアがなまった言葉とも言われています。
6	木	ごはん 牛乳 たら甘酢あんかけ 生揚げの中華煮 プルコギ	プルコギは、韓国料理のひとつで「プル」は「火（ひ）」、「コギ」は、「肉」という意味で、甘めのたれに漬け込んだ肉と野菜を炒めた料理です。日本でいう焼肉と焼きの中間のような料理です。にんにく、しょうがなどの薬味や砂糖、しょうゆ、ごま油で味付けをします。韓国料理は、辛い料理が多いですが、プルコギは甘めの味付けで食べやすいです。
7	金	ごはん 牛乳 さばの文化干し 根菜のみそ汁 切干大根のごま酢和え	🌸 よくかんで食べよう献立 🌸 切干大根は、生の大根を細く切って、天日干しして、太陽の光と風によって作られています。生の大根は、長く保存することはできませんが、干して乾燥することで、長期保存ができます。しゃきしゃきとした食感と甘みが凝縮し、食物繊維と、ビタミンD、カルシウムの量も増えます。切干大根は、煮物にすることが多いですが、今日は、さっぱりとしたごま酢和えにしました。
10	月	麦ごはん 牛乳 かに玉 麻婆豆腐 春雨和え 味付き小魚	豆腐をどのように数えるか、知っていますか？ 豆腐は、1丁（ちょう）、2丁と数えます。丁（ちょう）は、偶数の意味があるため、かつては豆腐1丁（ちょう）を2個分として表していました。現在では、パックで売られているので、1パックの豆腐を1丁（ちょう）と呼ぶことが多いです。今日の麻婆豆腐は、800丁くらいの量の豆腐を使っています。

令和 6 年度 6 月

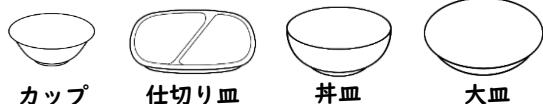
配 膳 表

大宮学校給食センター

Bコース

月	火	水	木	金
3 ひじきの 手作り ふりかけ 鶏肉の塩唐揚げ どさんこ汁	4 小松菜と 旬の野菜のソテー あじフライ ミートボール のトマト煮 タルタルソース	5 ひじきの カチフル和え オムレツの トマトソース パンプキン シチュー	6 プルコギ たららの甘酢 あんかけ 生揚げの 中華煮	7 切干大根の ごま酢和え さばの 塩焼き 根菜のみそ汁
10 春雨和え かに玉 麻婆豆腐 味付き小魚	11 野菜の ドレッシング和え 鶏肉の マスタード焼き ミートソース ペンネ あんずジャム	12 鶏肉と野菜の 中華炒め いかの チリソース フライ 大根と生揚げの キムチ煮	13 のりごま ナムル 棒ぎょうざ 春雨と肉団子の 卵スープ ミニ牛乳プリン	14 こまつなと ツナの 塩こんぶ 炒め ししやもの ごまフライ (2尾) 五目炊き込みごはん (学配) フルーツミックスゼリー
17 じゃがピー 豚ばら炒め メンチカツ ジャンバラヤ (学配) ヨーグルト	18 野菜のオニオン ドレッシング和え マカロニ グラタン 豆乳スープ チョコクリーム	19 三色そばろ いわしの 梅しょうゆ煮 鶏ごぼう汁	20 スタミナ にんじん あじの レモン風味揚げ たまご たつぷりスープ (学配) 梅ゼリー	21 メロン ちくわの 磯香天ぷら (2個) すき焼き煮 フルーツ ポンチ
24 アーモンド和え ハンバーグの おろしソースかけ けんちん汁	25 切干大根の 炒め煮 さばのみそ煮 豚汁	26 冷凍みかん ポテト コロケ チリコンカン いちごジャム	27 キャベツと わかめの 生姜和え ししやもの ぶり辛焼き (2尾) 肉じゃが	28 えびかつ 米粉のコーン ポタージュ

食器の種類



配膳もマナーの一つです。

配膳表を見て、きれいに
盛りつけてね！



給食だより夏の特集号

— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能や食欲が低下します。一日3回の栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠時間を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。



夏の食事



～ 暑い夏を毎日元気に過ごすためのポイントを確認しましょう ～

ポイント① まずは、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう

元気に過ごすためには、早く寝て、早く起き、しっかりと朝ごはんを食べ、一日をスタートすることが大切です。また、生活リズムを崩さないように、毎日続けることが重要です。



ポイント② こまめに水分補給をしましょう。

人間の体は60～70%が水分です。汗は体の表面を冷やし、体温が上昇し過ぎることのないようにする役目があり、汗をかくことで一日の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調整しています。

汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれており、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症などの症状を引き起こすことがあるので、こまめな水分補給が必要です。

上手な水分補給の方法

- 涼しい室内 水や麦茶などの甘くないもので水分補給しましょう。
- 屋外での活動 汗を多くかくときは、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給しましょう。
- 汗で失ったミネラルを補うために、スポーツドリンクなどが適しています。



ポイント③ 間食は時間と量を決めて食べましょう。

間食を食べ続けていると、一日3回の食事が食べられなくなり、栄養のバランスが乱れ体調を崩す原因になります。間食は時間と量を決めて、だらだらと食べ続けることがないようにしましょう。

また、間食で、カルシウムやビタミン類、食物繊維など不足しがちな栄養素を補いましょう。ヨーグルトなどの乳製品や、季節の果物や野菜、アーモンドなどの種実類を上手に利用すると効果的です。

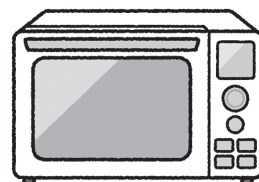
間食におすすめの食べ物

カルシウムがとれる食べ物	ビタミン類がとれる食べ物	食物繊維がとれる食べ物
 ヨーグルト  牛乳  こざかな	 すいか  メロン  トマト	 アーモンド  とうもろこし  寒天ゼリー

朝ごはんを作ってみませんか？

食事の面でも自立するために、自分の朝ごはんを作ることに挑戦してみませんか。自分で作ってみると、朝ごはんがさらにおいしくなります。最初は上手にできないかもしれませんが、回数を重ねることで料理の腕を上げることができますよ。

調理をする時は、手をきれいに洗い、けがややけどをしないように気を付けましょう。





自分で作ろう！夏休みの朝ごはんレシピ



電子レンジや湯沸かしポットなどを活用して、簡単で安全に食べられる朝ごはんづくりに挑戦してみましょう。家族の分も一緒に作ると、家族の笑顔も見られますね。

料理に決まりはありません。一度挑戦してみると、材料を変えたり、味付けを変えたり、いろいろなアイデアが浮かんでくるかもしれません。

すごもりたまご



材料 (一人分)

たまご	1個
ゆでほうれんそう	ひとつかみ
塩・こしょう	適量

作り方

- ①電子レンジ対応食器にゆでたほうれんそうをひとつかみ分入れ、真ん中を少しあけて、その上にたまごを割り入れる。
- ②たまごの黄身をつまようじで何か所か刺し、塩・こしょうをふってラップする。
(加熱で黄身が爆発しないように、つまようじで刺します。)
- ③600W電子レンジで1分程度加熱する。
(加熱時間は出来上がりを確認して調整してください。)

POINT

ゆでたほうれんそうをキャベツ・ブロッコリーに変えたり、ケチャップ・マヨネーズ・ピザ用チーズを追加で入れて、味の変化を楽しみましょう。市販の冷凍ほうれんそうを上手に活用してもよいでしょう。

野菜スープ

材料 (一人分)

レタス	1枚
ハム (千切り又は角切り)	1枚
乾燥わかめ	少々
ホールコーン缶	大さじ1
コンソメ	小さじ1
水	150cc



作り方

- ①電子レンジ対応食器にちぎったレタスと切ったハム、乾燥わかめ、ホールコーン、コンソメ、水を入れ、ラップする。
- ②600W電子レンジで2分程度加熱する。
(加熱時間は出来上がりを確認して調整してください。)

POINT

レタスをキャベツ・もやしに、ハムをウインナー・ベーコンに変えてもよいでしょう。水の半量をトマトジュースにすると栄養価もアップします。

納豆茶漬け

材料 (一人分)

ごはん	軽く1膳
納豆	1パック
和風顆粒だし	小さじ1/3
お湯	150cc



作り方

- ①ごはんを大きめの茶碗によそう。
- ②納豆にたれを加え、混ぜる。
- ③ごはんの上に納豆・和風顆粒だしのをのせ、お湯を注ぐ。

POINT

のり・かつお節・わさびを加えると風味が増します。

トマトリゾット

材料 (一人分)

ごはん	軽く1膳
ツナ	1/2缶
ゆでブロッコリー	3房
トマトジュース	100ml
オリーブオイル	小さじ1
みそ	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ1/2
塩・こしょう	適量



作り方

- ①電子レンジ対応食器にごはん・トマトジュース・みそ・ツナ・ゆでブロッコリーを混ぜてラップする。
- ②600Wの電子レンジで3分程度加熱する。(加熱時間は出来上がりを確認して調整してください。)
- ③オリーブオイルを混ぜ、塩・こしょうで味を調え、粉チーズをかける。

POINT

ゆでたブロッコリーをホールコーン・ミックスベジタブル、ツナをハム・ウインナーに変えて、味の変化を楽しみましょう。