

～入学前までに、お子さんと以下のようなことを心掛けて過ごしましょう～

はや はや あさ
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



◆ 給食時間は食べることに集中しよう

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

給食時間は、衛生のため給食エプロン・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



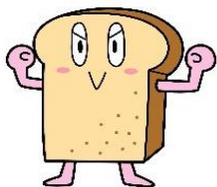
鮭や鯖、鱈などの切り身や頭から丸ごと食べるししゃもやきびなごなどを献立に取り入れています。骨がある魚もありますので、自分で骨をとって食べる体験をさせてください。よくかんで食べると、骨に気付くことができます。

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



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
食べるじかんは
「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

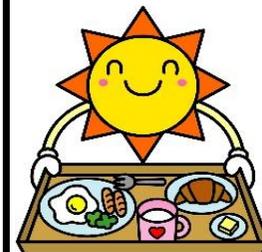
④きゅうしょくの
「みじたく」は
せんせいとするよ

⑤まいにち
「あさごはん」を
たべていくよ

ごめん!
ほねがある
さかなもでるよ

ごめん!
ひとりできるように
なるうね

ゴール



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 計画策定	三役・研究推進班 計画策定・実態把握	研究推進班				三役・研究推進班				三役・研究推進班	研究推進班	
教科等	社会	県の地図を広げて【4年】(文) →(給)福岡県の特産物	健康な暮らしとまちづくりごみはどこへ【4年】(感) 日本の国土とわたしたちの暮らし(自然条件と人々の暮らし)【5年】	健康な暮らしとまちづくり(水はどこから)【4年】(感) 未来を支える食料生産(米づくりのさかんな地域)【5年】(社)(文)	はたらく人とわたしたちの暮らし(店ははたらく人と仕事)【3年】(文)(感) 未来を支える食料生産(水産業のさかんな地域)【5年】(社)(文)	はたらく人とわたしたちの暮らし(工場ではたらく人の仕事)【3年】(文)(感) 自然災害にそなえるまちづくり【4年】(重) →(給)教給カレー 未来を支える食料生産(これからの食料生産)【文】(選)(感)	はたらく人とわたしたちの暮らし(農家の仕事)【3年】(文)(感)						
	理科	植物の育ち方【1】【3年】(感)		植物の育ち方【2】【3年】(感) 人や他の動物の体のつくりとはたらき【6年】(健)	植物の育ち方【3】【3年】(感)	植物の育ち方【4】【3年】(感)							
	生活	みんななかよし(がっこうとなかよくなろう)【1年】(感)	みんななかよし(はなやさい)【1年】(感) 春はっけん(おいしくそだてね)【2年】(感)(重)(社)	なつとなかよし(はなやさい)【1年】(感)	生きものはっけん(おおきくおいしく)【2年】(重)(感)(社) →(給)夏野菜			あきだすき(たねやみ)【1年】(文)(感)					
	家庭	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)	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) →(給)いためる調理・朝ごはんの日					食べて元気に【5年】(健)(選)(重)→(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)(重)→(給)ごはんのみそしる・朝ごはんの日 こんだてを工夫して【6年】(重)(健)(選) →(給)1食分の献立・朝ごはんの日	食べて元気に【5年】(健)(選)(重)→(給)ごはんのみそしる・朝ごはんの日 こんだてを工夫して【6年】(重)(健)(選) →(給)1食分の献立・朝ごはんの日	生活を支える物やお金【5年】(選)→(給)食品の選び方・朝ごはんの日	持続可能な社会のために【6年】(社)	いっしょに「ほっとタイム」【5年】(社)(文)
	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)(重) →(給)朝ごはんの日	けんこうな生活【3年】(健)(重) →(給)朝ごはんの日							体の発育と健康【4年】(健)(選) →(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? (ランチメニューで、こん立を考えて注文しよう)【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				
	道徳	ほくは、きゅうしょくとうばん【1年】(社) ほくがいのよ【5年】(重)(社)(感)		もったいない【5年】(社)		つながっている日本と外国【4年】(文)		ジェニーちゃんのおもてなし【2年】(文)			へこたれないきせきのりんご【4年】(感) 大みそかの朝に【6年】(文)	お正月【1年】(文)	
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) おやつとり方について考えよう【5・6年】(健)(選)★ 朝ごはんは元気もりもり(健)【6年】※				やさしいなかよし【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年】(文)★ 好き嫌いを克服しよう【3・4年】(健)★★ おやつとり方について考えよう【4年】(健)(選)※ 栄養バランスのよい弁当を作ろう【5・6年】(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〜くるめっ子とこ〜【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)★ 作ってみよう! おにぎらず・みそ玉【5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 ・食事中の話題 ・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	きゅうしょくしつたんけん【1・2年】(感) 正しい手洗いを知らう【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ろう(たべものなまゑ・はたらき・しゅん)【1・2年】(重)(選) 大豆のパワーを知らう【3・4年】(文)(健)★★ 魚ってすごいね【3・4年】(健)★ 五大栄養素を知らう【5・6年】(健)★				いろいろなりょうりについてしらう【1・2年】(選) カルシウムの多い食べ物を知らう【3・4年】(健) 世界の食文化について知らう【5・6年】(文)★ 和食のよさについて知らう【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	好き嫌いを克服しよう	旬の食べ物について知らう	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らう	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らう	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・ソーキそば・アーサー汁・にんじんしりしり	【鹿児島県】きびごのカレー揚げ・さつま汁	【長崎県】皿うどん・角煮・ちゃんぽん 【岐阜県】鶏ちゃん・金魚めし	【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 【福岡県】がめ煮・鰯のぬか味噌炊き・水炊き	【福島県】つめこ 【福島県郡山市】みそかんぶら・いか人参・つゆ重(じゅう)【大分県】鶏めし・鶏天・かぼす和え・団子汁	【熊本県】太平燕・高菜飯・高菜の炒め物・れんこんサラダ	【山口県】太平・けんちょう・チキンチキンごぼう 【群馬県】おつきりこみ・呉汁	【和歌山県】とふの粉・すろっほ 【長野県】キムタクごはん・野沢菜ごはん・山賊焼き・太平汁	
	行事食	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 【24日】土用の丑の日	【9月1日】防災の日 【9月17日】中秋の名月	【10日】目の愛護デー	【8日】いい歯の日 【24日】和食の日	【21日】冬至 【25日】クリスマス	正月 鏡開き 【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	ゆでる料理を取り入れた朝ごはん	炒める料理を取り入れた朝ごはん	栄養バランスのよい朝ごはん(副菜)	栄養バランスのよい朝ごはん(主食・主菜)	栄養バランスのよい朝ごはんにプラス1品	栄養バランスのよい朝ごはん(洋食)	栄養バランスのよい朝ごはん(和食)	おすすめ時短朝ごはん(常備菜の活用)	おすすめ時短朝ごはん(丼物の活用)	おすすめ時短朝ごはん(麺類の活用)	おすすめ時短朝ごはん(具だくさんの汁物)	
	旬の食材	生筍 ミニトマト さやいんげん(要確認) パセリ 甘夏柑	さやいんげん ミニトマト 甘夏柑 日向夏(参考) メロン(下旬) ひわ	南瓜 アスパラガス なす ミニトマト さやいんげん ピーマン ゴーヤ(要確認) メロン すいか	とうもろこし きゅうり ミニトマト ビーマン ミニトマト レタス 南瓜 ゴーヤ デラウェア すいか	とうもろこし 南瓜 トマト ミニトマト 冬瓜 いちじくりんご	さつま芋(後半) 南瓜 りんご みかん	さつま芋 白菜 里芋 りんご みかん	ブロッコリー 白菜 里芋 れんこん りんご みかん	かつお菜 大根 ブロッコリー 春菊 りんご ぼんかん	大根 れんこん 白菜 ぼんかん ネーブル(要確認) りんご いちご	パセリ たんかん ネーブル デコポン	
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 ニラ 水菜 葱 トマト スナップえんどう(中旬～)	サラダ菜 水菜 ニラ 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 葱 ニラ(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(目峰 ビオーネ) 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	ニラ 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 葱 かぶ 山汐菜 水菜 青梗菜 ほうれん草 サラダ菜 グリーンリーフレタス いちご(要確認)	水菜 青梗菜 サラダ菜 かぶ 山汐菜 ほうれん草 グリーンリーフレタス いちご(要確認)	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													
家庭・地域との連携								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			
献立表・ランチタイム(月1回)、給食試食会(年1回)													

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					三役・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・実態把握								評価実施	評価結果の分析・計画書の作成	
	社会(地理・歴史・公民)		第2編第1章 世界各地の人々の生活と環境【1年地理】(文) 第4編導入 近世の日本と世界【2年歴史】(文)	第3編2章6 産業から見た日本の特色【2年地理】(文)(感) 第6編1(2) 平和で民主的な国家をめざして【3年歴史】(重)(感)		第2編2(2) 稲作の広まりと弥生時代【1年歴史】(文) 第2編3① 奈良の都と人々の暮らし【1年歴史】(文)		第2編2章4 巨大な農業生産力と移民【1年地理】(社)(文) 第4章 もしもすべての給食を一人で作ったら【3年公民】(社)				第5編第1章3③ 文明開化の展開【2年歴史】(文)
	理科	単元1 生物の世界 1章 身近な生物の観察【1年】(感)	2章 植物のなごみ【1年】(感) 3章 動物のなごみ【1年】(感)	単元2 生命のつながり 1章 生物の成長とふえ方【3年】(重)(感) 2章 植物の体のつくりとはたらき【2年】(重)(感) 3章 動物の体のつくりとはたらき【2年】(重)(感)	単元2 生物の体のつくりとはたらき 2章 植物の体のつくりとはたらき【2年】(重)(感) 3章 動物の体のつくりとはたらき【2年】(重)(感)	単元3 自然界のつながり 1章 生物どうしのつながり 2章 自然界を循環する物質【3年】(重)(感)						単元6 地球の明るい未来のために 1章 自然環境と人間【3年】(感) 2章 科学技術と人間【3年】(感)
	保健体育			保健編1章健康な生活と病気の予防【1年】 ③食生活と健康 ④休養・睡眠と健康 ⑤調和のとれた生活(重)(健)(選)→(給)和食の日 保健編3章健康な生活と病気の予防【2年】 ①生活習慣病の予防 ②がんの予防(重)(健)(選)→(給)朝ごはんの日 保健編5章健康な生活と病気の予防【3年】 ②感染症の予防 ⑤生活習慣病と予防(重)(健)		保健編4章傷害の防止【2年】 ④自然災害による傷害の防止(重)→(給)救給カレール			保健編6章健康と環境【3年】 ④水の役割と飲料水の条件(感) ⑥環境問題への取り組み(社)→(給)残食			
	技術・家庭(家庭分野)		1編 私たちの食生活 1章 食事の役割と中学生の栄養の特徴 ①どうして食事をするのだろうか【1年】(重) ②私たちの食生活【1年】(健) ③栄養素ってなんだらう【1年】(健)(選) ④中学生に必要な栄養【1年】(健)(選)	1編 私たちの食生活 2章 中学生に必要な栄養を満たす食事 ③バランスの良い献立作り【1年】(重)(健)(選) ①食品に含まれる栄養素【1年】(重)(健)(選) ②何をどれくらい食べればよいか【1年】(重)(健)(選)	2章 中学生に必要な栄養を満たす食事 ③バランスの良い献立作り【1年】(重)(健)(選)	3章 調理のための食品の選択と購入 ①食品の選択と購入【1年】(選) ②生鮮食品の特徴【1年】(選)(文) ③加工食品の特徴【1年】(重)(健)(選)	3章 調理のための食品の選択と購入 ①食品の選択と購入【1年】(選) ②食品の保存と食中毒の防止【1年】(健) 4章 日常食の調理と地域の食文化 ①日常食の調理【1年】(重)(健)(選)<文>(社)<感>	4章 日常食の調理と地域の食文化 ②野菜・いもの調理【1年】(健)<選> ③肉の調理【1年】(健)<選>	4章 日常食の調理と地域の食文化 ④魚の調理【1年】(健)<選>	4章 日常食の調理と地域の食文化 ⑤日本の食文化と和食の調理【1年】(文)(社)(感)	4章 日常食の調理と地域の食文化 ⑥持続可能な食生活を目指して【1年】(健)(社) 4編 私たちの消費生活と環境 2章 責任ある消費者になるために ②省エネルギーと持続可能な社会【2年】(社)(選)	
	道徳			20 正義を追い求めて【2年】 渡良瀬川の鉱毒(健)(選)		8 「和食」の良さって何だろう【2年】 心でいただく伝統の味(文)	15 誇りを胸に【2年】 四十七年に感謝をこめて(社)			23 価値をめぐって【3年】 しあわせ(社)	23 価値をめぐって【3年】 おたがいの「ちがいがいい」を認め合おう(社) 25 その子の世界、私の世界【3年】 その子の世界、私の世界(社)	25 その子の世界、私の世界【3年】 そのこ(社) 26 新しいものを生み出すには【3年】 日本から世界へ、そして宇宙へ インスタントラーメンの誕生(社)
給食の時間	給食指導	・手洗い ・身支度 ・環境づくり ・給食当番の仕事	・姿勢 ・食事中の話題 ・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(6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	中学校の栄養と学校給食について(健)★ 水分補給の仕方について見直そう(健)(選)★ 間食・夜食について(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) 感謝して食べよう(感)										
朝ごはんについて考えよう【1・2・3年】(重)(健)(選)(感) ※久留米市食育教材(動画)												
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・ソーキそば・アーサイ汁・にんじんしりしり	【鹿児島】きびなごのカレー揚げ・さつま汁	【長崎県】皿うどん・角煮・ちゃんぽん 【岐阜県】鶏ちゃん・金魚めし	【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 【福岡県】がめ煮・鯛のぬか味噌炊き・水炊き	【福島県】つめこ 【福島県】みそかんぶら・いか人参・つゆ重(じゅう) 【大分県】鶏めし・鶏天・かぼす和え・団子汁	【熊本県】太平燕・高菜飯・高菜の炒め物・れんこんサラダ	【山口県】太平・けんちょう・チキンチキンごぼう 【群馬県】おつきりこみ・呉汁	【和歌山県】とふの粉・すろっぽ 【長野県】キムタクごはん・野沢菜ごはん・山賊焼き・太平汁
	行事食	入学・進学のお祝い献立 【5日】こどもの日(端午の節句)	【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 【24日】土用の丑の日	【9月1日】防災の日 【9月17日】中秋の名月	【10日】目の愛護デー	【8日】いい歯の日 【24日】和食の日	【21日】冬至 【25日】クリスマス	正月 鏡開き 【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	ゆでる料理を取り入れた朝ごはん	炒める料理を取り入れた朝ごはん	栄養バランスのよい朝ごはん(副菜)	栄養バランスのよい朝ごはん(主食・主菜)	栄養バランスのよい朝ごはん(プラス1品)	栄養バランスのよい朝ごはん(洋食)	栄養バランスのよい朝ごはん(和食)	おすすめ時短朝ごはん(常備菜の活用)	おすすめ時短朝ごはん(丼物の活用)	おすすめ時短朝ごはん(麺類の活用)	おすすめ時短朝ごはん(具だくさんの汁物)
	旬の食材	生葱 ミントマト さやいんげん(要確認) パセリ 甘夏柑	さやいんげん ミントマト 甘夏柑 日向夏(参考) メロン(下旬) びわ	南瓜 アスパラガス なす ミニトマト さやいんげん ピーマン ゴーヤ(要確認) メロン すいか	どうもろこし きゅうり トマト ピーマン ミントマト レタス 南瓜 ゴーヤ デラウェア すいか	どうもろこし 南瓜 トマト ミニトマト 冬瓜 いちじくりんご	さつま芋(後半) 南瓜 りんご みかん	さつま芋 白菜 里芋 りんご みかん	プロッコリー 白菜 里芋 れんこん りんご みかん	かつお菜 大根 プロッコリー 春菊 りんご ぼんかん	大根 れんこん 白菜 ぼんかん ネーブル(要確認) りんご いちご	パセリ たんかん ネーブル デコポン
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 ニラ 水菜 葱 トマト スナップえんどう(中旬～)	サラダ菜 水菜 ニラ 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 葱 ニラ(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 ピオナー) 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	ニラ 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 葱 かぶ 山汐菜 水菜 青梗菜 ほうれん草 サラダ菜 グリーンリーフレタス いちご(要確認)	水菜 青梗菜 サラダ菜 かぶ 山汐菜 ほうれん草 グリーンリーフレタス いちご(要確認)	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												
家庭・地域との連携								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		
献立表・ランチタイム(月1回)、給食試食会(年1回)												

令和6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（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						三役・研究推進班			三役・研究推進班	研究推進班		
推進体	計画策定	計画策定・実態把握								評価実施	評価結果の分析・計画書の作成			
低学年	1年	<p>8月～12月 学活 「朝ごはんの働きをしよう」〈健〉 朝ごはんの3つのはたらき(あたまとスイッチ・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。</p>											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	<p>6月 体育(保健) 「けんこうな生活」〈健〉〈重〉 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> <p>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。</p>											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													
教科領域等	高学年	5年	<p>4月～5月 家庭科 「クッキングはじめの一步」〈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。</p> <p>10月～12月 家庭科 「食べて元気に」〈健〉〈選〉〈重〉 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。</p> <p>1月 家庭科 「生活を支える物やお金」〈選〉 商品の表示やマーク等が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。</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
		6年	<p>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。</p> <p>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〉 調理に関心をもち、食品を組み合わせるとの必要があることがわかり、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。</p> <p>6月～7月 学活 「朝ごはんて元気もりもり」〈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。</p> <p>10月～12月 家庭科 「こんだてを工夫して」〈重〉〈健〉〈選〉 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。</p>											
	中学校	<p>4月～7月 1年 学活 「朝ごはんと学力・体力との関係を知ろう」〈健〉 朝ごはんと学力・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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>											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	
給食時間	食に関する指導	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。 給食室前掲示板等に「朝ごはん」についての掲示をする。 中学校においては、久留米市食育教材(動画)を活用した指導を行う。※											「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39号						もぐもぐ通信 第40号				
家庭・地域との連携										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5号		
献立表・ランチタイム(月1回)、給食試食会(年1回)														



令和6年4月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

今月の給食めあて

みんなで協力して、準備や後片づけをしよう



給食標語

令和5年度 佳作

～友達とメニュー表見てグータッチ～

久留米市立城島中学校 池末 玲哉さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしょく 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)		
9 か (火)	むぎごはん	にくじゃが キャベツのそくせきづけ なとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん なとう	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ	581 22.3 13.0	納豆の栄養について しろう
10 すい (水)	むぎごはん	あじのカレーやき ひじきのにも かきたまじる のり	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず あぶらあげ たまご とうふ のり	こんにやく ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	562 27.6 16.1	食器を正しく並べよう
12 きん (金)	しょくパン	チキンピーズ キャベツとパインのサラダ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり パインかん	596 22.9 18.4	給食のめあてに ついてしろう
15 げつ (月)	むぎごはん	あつあげのあまからいため きゅうりとわかめのすのもの こまつなのふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ ちりめん かつおぶし	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり ごまつな	579 23.9 19.2	協力して準備・ 片付けをしよう
16 か (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかあえ オレンジかん 【1ねんせいきゅうしよかいし】 【ちゅうごくのりょうり】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ ちりめん かんてん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ キャベツ きゅうり みかんジュース	614 24.6 18.2	中国の料理について しろう
17 すい (水)	チキンライス	こまつなとエリンギのソテー コーンクリームスープ さくらゼリー 【にゅうがく・しんきゅういわい】	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ごまつな エリンギ もやし コーンクリーム パセリ	585 17.3 17.0	入学・進級を 祝おう
18 もく (木)	むぎごはん	きのことじゃがいものたまごやき くわかめのきんぴら とうにゅうりみそしる 【わしよくのひ】	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく くわかめ あつあげ みそ とうにゅう	たまねぎ しめじ えのきたけ こんにやく ごぼう にんじん キャベツ だいこん ねぎ	580 21.1 18.5	和食の良さについて しろう
19 きん (金)	ミルク ねじりパン	ホキフライのオーロラソースかけ くるめさんサラダ やさいスープ 【じばさんのひ】	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ オリブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン	チンゲンサイ みずな きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	589 26.5 23.7	久留米でとれる 食べ物についてしろう
22 げつ (月)	ごはん	やさしいラーメン だいこんサラダ りんごかん 【じばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ かんてん	もやし キャベツ にんじん ねぎ きくらげ ぜんたろうだいこん きゅうり りんごジュース	606 18.8 18.0	久留米でとれる 食べ物を味わおう
23 か (火)	むぎごはん	チキンカレー はりはりづけ フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご きりしまだいこん みかんかん ももかん パインかん	647 19.1 16.2	楽しい給食時間を くふう 工夫しよう
24 すい (水)	むぎごはん	きびなごのあげに きりしまだいこんとうみょうのごまヨアえ さわにわん 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう きびなご ツナ ぶたにく	きりしまだいこん とうみょう だいこん ごぼう たけのこ にんじん えのきたけ ほししいたけ みずな	583 21.1 18.8	よくかんで食べよう
25 もく (木)	たけのこ ごはん	がんもどきだいこんのもの みそしる みかんジュース	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん えだまめ たまねぎ ねぎ みかんジュース	633 22.0 18.7	旬の食材を 味わおう
26 きん (金)	せわり コッパン	ワインナーソーセージ キャベツとコーンのソテー いんげんまめのポタージュ ケチャップ 【あさごはんのひ】	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	580 24.1 20.9	簡単に準備できる 朝ごはんをしろう
30 か (火)	しそごはん	おやこうどん ひきわりだいずサラダ みかんジュース	こめ むぎ かんめん でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	しそ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかんジュース	622 20.7 13.2	上手に盛りつけよう

※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。 ※材料中の太字は地場産物です。