

# 別添資料

## 1. こども食育部会

- (1) もぐもぐ通信
- (2) R4 年度食育プログラム(小学校編)
- (3) R4 年度食育プログラム(中学校編)
- (4) R4 年度食育プログラム (重点目標・朝ごはん版)
- (5) 未就学児向けリーフレット
- (6) R4 年 4 月分献立表

別冊 令和 3 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) R4 年実績報告資料
- (2) 健康のびのびポイント

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) R4 年実績報告資料
- (2) 多面的機能チラシ
- (3) 地産地消推進店紹介チラシ

別冊 くるめさん農産物のレシピ集

## 4. 食の循環部会

- (1) R4 年実績報告資料



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51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。

## 給食時間の衛生管理について

先生方には毎日の給食当番の衛生点検など教室での衛生管理に取り組んでいただいています。食中毒は人から人へと感染するものも多くあり、健康な人が当番をしたという点検票の記録は、児童生徒や先生方が食中毒の原因ではないことを証明するためにとっても大切なものです。給食当番点検票が新しい様式になって1年が経ちましたが、あらためて点検項目と記録のポイントについて確認をお願いします。

### 給食当番点検票の項目は4つ

①～③までで一つでも×があれば当番は交代します。

①下痢・発熱・腹痛・嘔吐をしていない

②衛生的な服装をしている

③手指を確実に洗浄した

④当番活動実施の有無



令和4年度 給食当番(教職員含む)点検票		給食前に確認します。(記入例参照) ※この票は1年間の保管が必要です。					記入日サイン 久留米市				
5年1組		記入例									
日付		4/12(月)		4/13(火)		4/14(水)		4/15(木)		4/16(金)	
グループ名 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 A B C D E F	理由 下痢・発熱・腹痛・嘔吐 実施・実施 実施・実施	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
	給食当番の名前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	1 あいこ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	2 しょうこ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	3 えいた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	4 そうた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	5 まいこ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	6 れい	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	7										
	8										
	9										
	10										
	11										
	12										
	13										
	A まい	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
B こつぎ											
C ひな											
D											
E											
F											
担任(久留米 先生)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
担任等(米市 先生)											
担任等(先生)											
記録者(担任等)サイン	久留米	米市									

給食当番点検票は毎日の点検と1年間保管が必要です。

体調が悪い人は当番を交代し、交代する理由(ゲ・ネ・フ・オ)と、交代した人を記号で書きます。

交代して当番をする児童生徒についても確認・記録をします。

配膳をされる先生方も確認・記録をお願いします。

担任等の先生のサイン(印鑑でも良いです)をお願いします。

## 気にしていますか？砂糖の量

怖い生活習慣病につながる砂糖についてのお話しです。





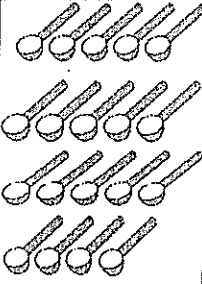
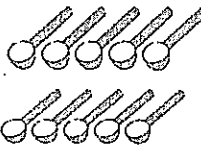
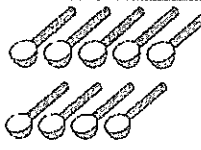
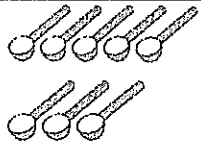


生活習慣病という名の通り、子どもの頃からの食生活が将来の自分の健康に関わってきます。クラスにも生活習慣病予備軍の子ども達がいるかもしれません。(先生方も気になる方がいるかもしれません。)

久留米市保健所では生活習慣病予防の啓発に取り組んでおり、下記のように砂糖についての資料を作成されています。家庭での砂糖の取り方を見直してもらえるように、7月の給食だより(ランチタイム)にも掲載しますので、ランチタイムの配布のときに子ども達との話題にしてみてください。

### ふだん食べているおやつに含まれる砂糖の量をみてみよう

小さじ1杯  =約3g におきかえてみると...

コーラ (500ml)	スポーツドリンク (500ml)	チョコレード (1枚)	アイスクリーム (1個)
			
57g	31g	28g	23g
			
19杯	10杯	9杯	8杯

### 砂糖をとりすぎるとどうなるの？

人間の体は血液で全身に栄養や酸素を運んでいます。

糖は大切な栄養素ですが、血液の中で増えすぎると、血管の壁を傷つける原因となります。血管が傷つくと、体の中のいろんな部分がダメージを受け、元気に生活できなくなります。とくに、おしっこをつくっている腎臓は、細い血管でできている臓器なので、傷つくと影響を受けやすいのです。

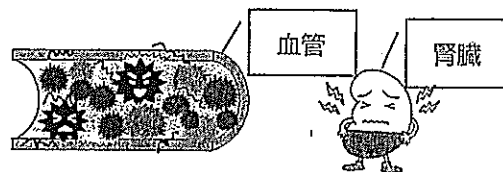
今のうちから糖のとりすぎには気をつけて、元気にすごしましょう♪



砂糖がこんなにたくさん!!



目安は1日20gです。



監修:久留米大学医学部内科学講座 腎臓内科部門  
久留米大学医学部内科学講座 内分泌代謝内科  
作成:久留米市保健所 地域保健課

## 久留米市栄養教諭等研究会ではこんな取り組みをしています

### 今年度の研究テーマ

『自分の食生活をよりよく創りかえる子どもの育成』

~ICTを活用した「朝ごはん指導モデル(第6学年)」の市内共通実践を通して~

一日のスタートに大切な「朝ごはん」の摂取率向上と、よりよい食習慣形成のために、昨年度から朝ごはん指導に重点的に取り組んでいます。昨年度は子どもだけでも簡単に作れる朝ごはんのレシピカードや動画の作成、掲示資料の作成などを行いました。今年度も6年生の学級活動で、久留米市食育教材を使った「朝ごはん」の授業を各学校で行いますので、ご協力をお願いします。

今年度はICTを活用し、さらに学びを深めていけるよう取り組んでいきます。



さわやかな秋晴れの空が見られる好季節となりました。食欲の秋、食育の秋。秋は旬を迎える食べ物が多く、食育の絶好の機会でもあります。自然の恵みを感じながら、郷土愛や食に関わる人々や物への感謝の気持ちを育み、子どもたちの味覚の形成に繋げましょう。

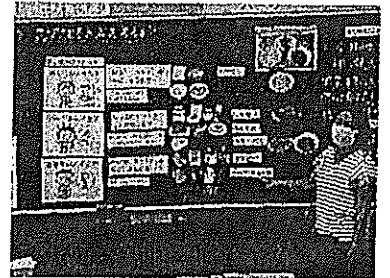
## 「朝ごはん」の授業実践報告

「自分の食生活をよりよく創りかえる子どもの育成」

～ICTを活用した「朝ごはん指導モデル（第6学年）」の市内共通実践を通して～



給食では、朝ごはんにおすすめの献立を紹介する「朝ごはんの日」を毎月実施しています。そして、今年度も6年生を対象に朝ごはんの食育授業実践を行いました。一日のスタートに大切な「朝ごはん」の摂取率向上を目指し、夏休みには、より良い食習慣を身に付けるきっかけとなる「朝ごはん元気もりもり大作戦」を実施しました。朝ごはんについてこれからも重点的に取り組んでいきます。



## 朝ごはんでは3つのスイッチを入れるために

### あたまのスイッチ

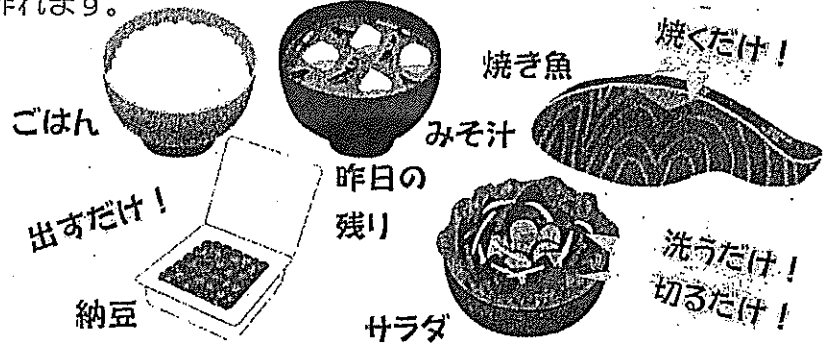
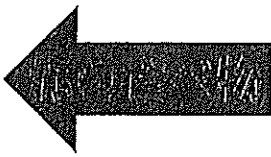


黄の食べ物

朝ごはんを作るというハードルを下げる

朝ごはんには、脳を活性化させる、体を目覚めさせる、排便を促すなどの一日を元気に笑顔で過ごすためのとても重要な役割があります。朝ごはんを食べることは大切だと分かっていても、時間がなくて朝から調理するというのは難しい…と感じる人も少なくはありません。そんなお悩みを解決します！出すだけ、焼くだけ、洗うだけで、3つのスイッチを入れる朝ごはんが簡単に作れます。

### からだのスイッチ



### おなかのスイッチ



緑の食べ物

## 朝ごはんレシピカードで朝ごはんをパワーアップ

### 子どもも作れる朝ごはん

本研究会では、今年度も全学年を対象に朝ごはんを活用できるレシピカードと動画を作成しています。キッチンバサミを使って洗い物を少なくできるものやレンジを使って短時間でも簡単に作れるレシピを紹介しています。是非、ご活用下さい！

“チャレンジ！キッズ

朝ごはん”

でYouTube 検索

▽映像資料(YouTube)

久留米市 HP より



# 食育リレー

「みそ汁を作ってみよう」 南薫小学校 第5学年(R3.11月実践)

昨年度11月に南薫小学校で、第5学年を対象に「みそ汁のだしの役割について考えよう。」というめあてに沿って食育授業を行いました。本授業までに、ごはんのみそ汁が和食の基本であることを学習している子どもたちがどのような学びを得ることができたのか、報告します。



▽授業風景:子どもたちの飲み比べの反応や表情は、とても興味深いものでした。

## 和食はユネスコの無形文化遺産

四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化である和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。現代において、日本の食文化や歴史などを理解し、自然に尊敬する心を持たせる上で和食を知ることは意義深く、次世代に継承していくためにも重要です。

## ごはんのみそ汁は食事の基本

本題材では、和食の基本であるみそ汁にはだしが使われていることについて学習し、だし有りとなし無しのみそ汁を実際に飲み比べました。目と鼻と口で味わいながら、味、におい、見た目の違いを確認しました。みそ汁を飲む子どもたちの表情は、どこことなくほっとして、みそやだしのもつ自然が作りだした、あたたかさを感じているようでした。

## だしの役割

班交流の際にクロームブックを活用し、自分の意見を付箋に書き込み、同じものでまとめてラベリングしました。全班の画面をモニターに映し出しながら全体で意見交流をすると、だし有りのみそ汁は味が濃い、香りが良い、色が濃い、と大きく3つに分類することができました。

まとめの段階では他にも、いりこや昆布、かつお節などのだしをとることができる食品やカップ麺や鍋の素など身の回りでたくさんのだしが使われていることを紹介しました。

だしをとることができる食品

→いりこ 昆布 かつお節 しいたけ

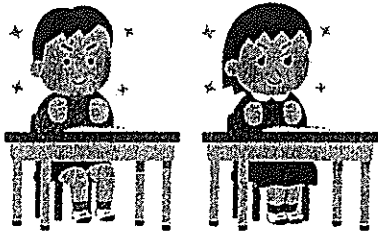
まとめ:だしをとることで、うま味が出たり、風味が増したりする。

次回、みそ汁の作り方について学び、更に学習を深めていきます。



▽ICT(Google Jamboard)の

活用で子どもたちの興味関心を引き出す!



# 久留米市学校給食料理コンクール

学校給食における食事内容の充実と多様化を図るため、学校給食関係調理員による料理コンクールが8月9日(火)にえーるピア久留米で開催されました。栄養バランスや価格などを考慮した献立作成を行い、調理中の衛生管理も給食と同様に行いました。3年振りに開催された今年度は、16校が参加し、どの献立も調理員の想いがこもったものでした。結果は、1位篠山小学校、2位弓削小学校、3位金島小学校となりました。受賞したレシピは久留米市の食育通信などに掲載されます。給食では、使用できる食材の状況をみながら1月に「料理コンクール優勝献立」として登場する予定です。楽しみにしててくださいね!



▽優勝献立:篠山小学校

ご飯・鶏肉の酒粕焼き・カリブロの  
コロコロサラダ・ヤーコンのポタージュ  
スープ・ミニトマト・牛乳

# もぐもぐ通信

～教職員向け食育だより～



No. 36

令和5年1月

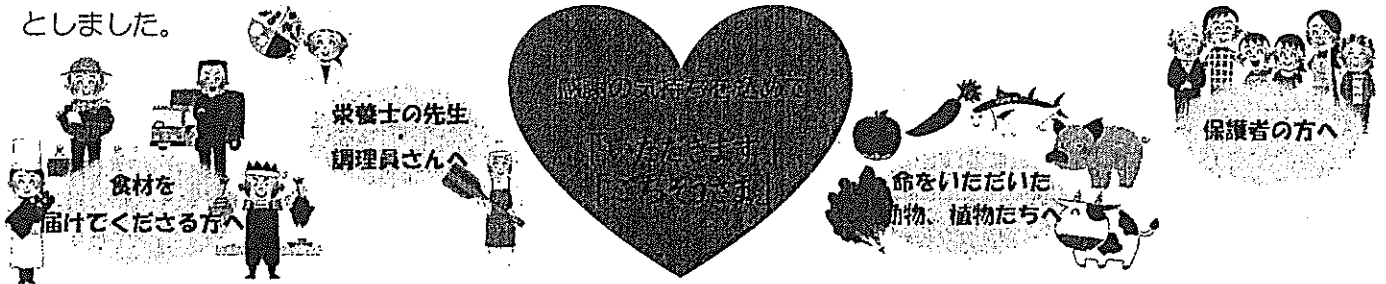
久留米市栄養教諭等研究会

新年を迎え、本年度も残り3ヶ月となりました。いよいよまとめの時期です。1月は全国学校給食週間（1月24日～30日）があります。給食の歴史を知り、食べ物や食に関わる多くの人々に感謝する心を育む取り組みをよろしくお願いいたします。

## 全国学校給食週間について（1月24日～1月30日）

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町（現鶴岡市）の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、おにぎり・焼き魚・漬物の昼食を無償で提供したことが始まりです。戦後、米国から給食用物資が送られ、給食が再開した12月24日を「学校給食感謝の日」と決めました。

現在は冬休みと重なるため、1か月後の1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。



## 給食の献立ができるまで

給食の献立はどのようにして作成されているか知っていますか？

久留米市の献立は、実際に子どもたちの元へ届くまでに様々な過程を経て決定されています。

### ① 調理研究会

新メニューの開発・試作をします。



### ② 献立原案作成

その月の担当の栄養教諭・栄養士が献立の原案を作成します。

世界の料理  
行事食 旬の食材 価格  
栄養価 地場産野菜



### ③ 献立作成委員会

栄養・味のバランス、学習との関連などを様々な立場の方々と話し合います。



### ④ 献立作成会

決定した献立の実施日を地域ごとに振り分けます。

〇〇地域は〇日にこの献立を実施しましょう。

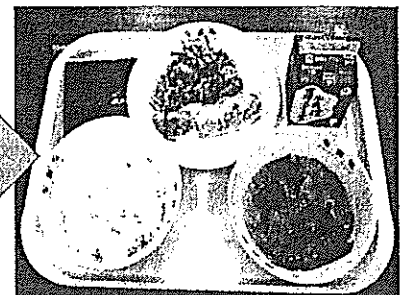


### ⑤ 物資選定委員会

給食で使用する食材の選定・確認を行います。



子どもたちの元へ



※地域により過程が異なる場合があります。



# 塩分の摂りすぎに注意しましょう

## 塩気の多いものを食べすぎるとなぜのどが渇くのか

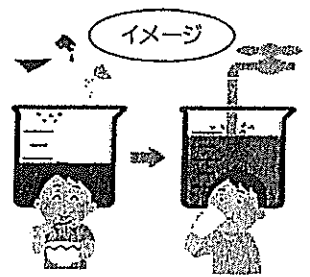
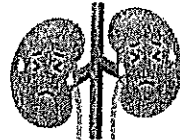
私たちの体には、塩分濃度を常に一定に保つ働きがあります。塩気の多いものを食べ過ぎると血液中のナトリウム濃度が上昇し、うすめるために体中の水分を増やそうとします。これがのどが渇く仕組みです。

そして、たくさんの水を飲むことで体中の血液量も増えてしまいます。

血液量が増えすぎると…

体中を流れた血液は、腎臓で「いるもの」と「いないもの」に分けられ、いないものはおしっことして水分と一緒に出ていきます。

そのため、血液量が増えると、腎臓がたくさん働かないといけなくなり、疲れてしまいます。 **病気の原因に！**



## ～1日の塩分目安量～

年齢(歳)	男子	女子
6～7	4.5g 未満	4.5g 未満
8～9	5.0g 未満	5.0g 未満
10～11	6.0g 未満	6.0g 未満
12～14	7.0g 未満	6.5g 未満
15～成人	7.5g 未満	6.5g 未満

## 塩分の多い食べ物に注意！

●ハム(2枚)・ウィンナー(2本) 1g



●スパゲティミートソース(1人分) 3～4g



●カップラーメン(1杯) 5～6g



●ハンバーグ(1人分) 1.5g



●食パン1枚(6枚切り) 0.8g



●みそ汁(1杯) 2g



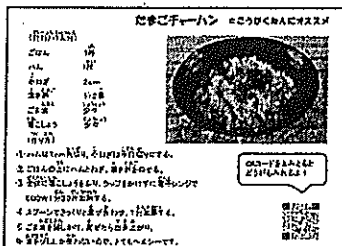
●カレーライス(1人分) 4～5g



ナトリウムの食事摂取基準(食塩相当量の目標量) 日本人の食事摂取基準 2020 年度版より

## 「朝ごはん」のレシピカード・動画が完成しました！

もくもく通信 No.35でお知らせしていたように、本年度も食育教材として朝ごはんにおすすめのレシピカードと作り方の動画を作成しました。



＜レシピカードの一例＞

## レシピカード

子どもたちが自由に持ち帰り、朝ごはんに活用できるように掲示していきます。主食・副菜・汁物・デザートなど、今年度はさらにレシピの数を増やしています。また、その中の4品はQRコードを掲載しており、読み取るとレシピ動画を視聴することができます。



＜レシピ動画の一例＞

## レシピ動画

今年度は、朝ごはん1食分の献立ができるように、レシピカードの中から4品の作り方を紹介しています。子どもたちでも作りやすいように詳しく説明していますので、ぜひご覧ください。

こちらからアクセスできます！



動画は家庭でも活用できるように、YouTubeの久留米市公式チャンネルにも掲載しています。データの場所等、詳しくは各学校の栄養士までお尋ねください。

チャレンジキッズ朝ごはん



# もぐもぐ通信

～教職員向け食育だより～



No. 37

令和5年6月  
久留米市栄養教諭等研究会

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51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していただける情報発信を行っていきます。ぜひ、給食時間や学級活動、各教科の授業等でご活用ください。

## 給食時間の衛生管理について

先生方には、毎日の給食当番の衛生点検など、教室での衛生管理に取り組んでいただいています。食中毒は人から人へと感染するものも多くあり、健康な人が当番をしたという点検票の記録は、児童生徒や先生方が食中毒の原因ではないことを証明するためにとても大切なものです。

### 給食当番点検票の項目は4つ

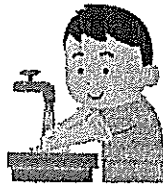
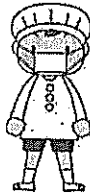
①～③までで一つでも×があれば当番は交代します。

① 下痢・発熱・腹痛・嘔吐をしていない

② 衛生的な服装をしている

③ 手指を確実に洗浄した

④ 当番活動実施の有無



令和5年度 給食当番(教職員含む)点検票		給食的に確認します。(記入例参照) ※この欄は1年間の保管です。				記入日付	
5年 1組		記入例				久留米市	
日付		4/17(月)		4/18(火)		4/20(木)	
グループ名	理由 下痢→グ 発熱→ネ 腹痛→フ 嘔吐→オ	①	②	③	④	⑤	⑥
	給食当番の名前	①	②	③	④	⑤	⑥
1	□□ □□□	○	○	○	○	○	○
2	△△ △△	○	○	○	○	×	○
3	□□ □□□	×	○	○	○	○	○
4	□□ □□□	○	○	○	○	○	○
5	△△ △△	欠席	×	○	○	○	○
6	□□ □□	○	○	○	○	保健室	×
7							
8							
9							
10							
11							
交代者	A (印) □□□	○	○	○	○		
	B △△ △△□			○	○	○	○
	C ★★ ☆△△			○	○	○	○
	D						
	E						
	F						
担任(久留)	先生	○	○	○	○	出張	
担任等(米市)	先生			○	○	○	
担任等( )	先生						
担任者(担任者)サイン		久留		米市			

「給食当番点検票」は、毎日の点検と1年間の保管が必要です。

体調が悪い人は当番を交代し、交代する理由(グ・ネ・フ・オ)と、交代した人を記号で書きます。

交代して当番をする児童生徒についても確認・記録をします。

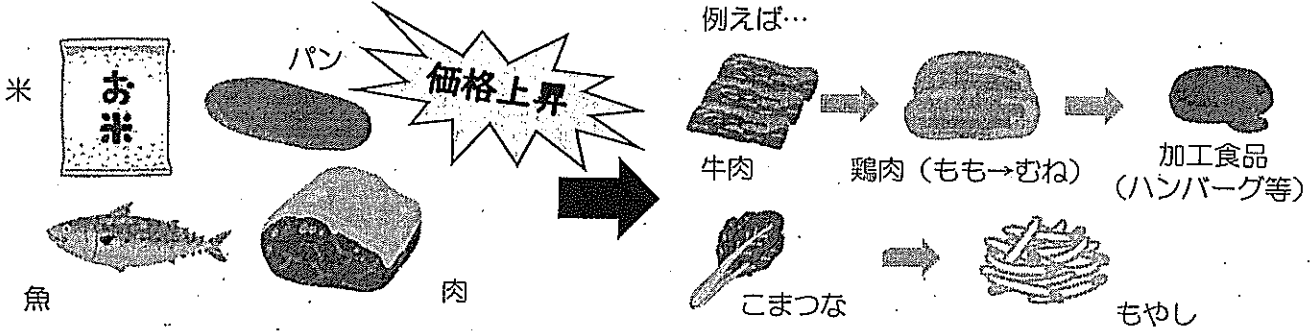
配膳をされる先生方も確認・記録をお願いします。

担任等の先生のサイン(印鑑でも良いです)をお願いします。



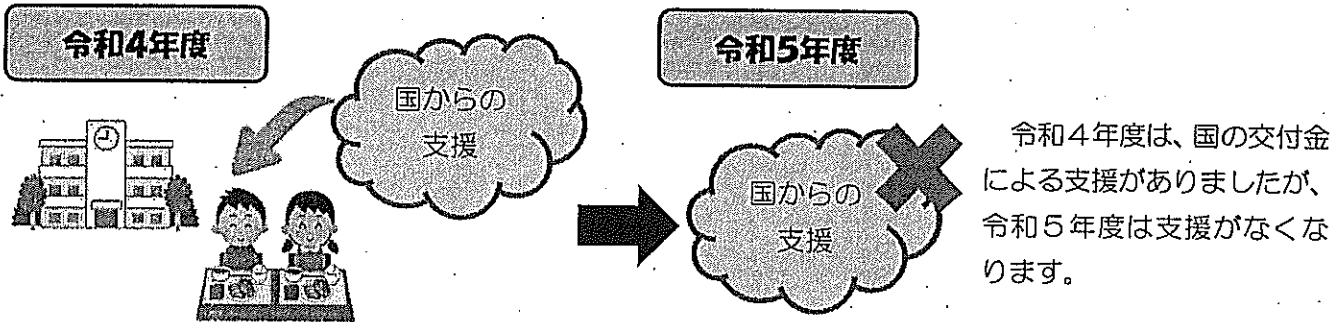
# 今年度より給食費が改定されました

## 給食費をとりまく状況



新型コロナウイルス感染症の影響、原油価格の上昇、急速な円安などのため、食材費の記録的な値上がりが続いています。学校給食は「学校給食摂取基準」で定められた栄養量に基づいて、献立を作成していますが、現状のままでは献立の工夫にも限界があり、子ども達の成長にふさわしい給食を維持することが難しくなりました。

そこで、今までのように安全安心で栄養バランスのとれた食事を提供するためにも、増額が必要になりました。



### 増額改定後の一人あたりの学校給食費

※令和5年度のみ、増額された金額の半分が久留米市から支援されています。

	給食1回の金額	月額	令和5年度
小学校・特別支援学校小学部	260円 (+29円)	4,600円 (+500円)	4,350円 250円支援
中学校・特別支援学校中学部・高等部	316円 (+56円)	5,600円 (+1,000円)	5,100円 500円支援



### 給食費は何に使われているの？

給食費は食材費のみに使われており、調理員の人件費や光熱費は久留米市の負担となっています。

給食費 → 食材費△ (illustrated with eggs, carrots, and peppers)

調理員の人件費・光熱費 → 久留米市負担 (illustrated with a school building)





令和4年度 「ごほんもりもりでここに元気になるめるっ子」食育プログラム (中学校版)

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
授業形態等 三修・研究推進 特別授業 特別授業	入方式	探究型授業	探究型授業	探究型授業	探究型授業	探究型授業	探究型授業	探究型授業	探究型授業	探究型授業	探究型授業	探究型授業
	推進管理	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進	三修・研究推進
	担当授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業	特別授業、特別授業
社会 (地理、歴史、公民)	第1単元 世界の多様性	第3単元 世界の多様性	第4単元 世界の多様性	第5単元 世界の多様性	第6単元 世界の多様性	第7単元 世界の多様性	第8単元 世界の多様性	第9単元 世界の多様性	第10単元 世界の多様性	第11単元 世界の多様性	第12単元 世界の多様性	第13単元 世界の多様性
	第1単元 世界の多様性	第2単元 世界の多様性	第3単元 世界の多様性	第4単元 世界の多様性	第5単元 世界の多様性	第6単元 世界の多様性	第7単元 世界の多様性	第8単元 世界の多様性	第9単元 世界の多様性	第10単元 世界の多様性	第11単元 世界の多様性	第12単元 世界の多様性
理科	第1単元 生物の多様性	第2単元 生物の多様性	第3単元 生物の多様性	第4単元 生物の多様性	第5単元 生物の多様性	第6単元 生物の多様性	第7単元 生物の多様性	第8単元 生物の多様性	第9単元 生物の多様性	第10単元 生物の多様性	第11単元 生物の多様性	第12単元 生物の多様性
	第1単元 生物の多様性	第2単元 生物の多様性	第3単元 生物の多様性	第4単元 生物の多様性	第5単元 生物の多様性	第6単元 生物の多様性	第7単元 生物の多様性	第8単元 生物の多様性	第9単元 生物の多様性	第10単元 生物の多様性	第11単元 生物の多様性	第12単元 生物の多様性
保健体育	第1単元 運動の楽しさ	第2単元 運動の楽しさ	第3単元 運動の楽しさ	第4単元 運動の楽しさ	第5単元 運動の楽しさ	第6単元 運動の楽しさ	第7単元 運動の楽しさ	第8単元 運動の楽しさ	第9単元 運動の楽しさ	第10単元 運動の楽しさ	第11単元 運動の楽しさ	第12単元 運動の楽しさ
	第1単元 運動の楽しさ	第2単元 運動の楽しさ	第3単元 運動の楽しさ	第4単元 運動の楽しさ	第5単元 運動の楽しさ	第6単元 運動の楽しさ	第7単元 運動の楽しさ	第8単元 運動の楽しさ	第9単元 運動の楽しさ	第10単元 運動の楽しさ	第11単元 運動の楽しさ	第12単元 運動の楽しさ
技術・家庭 (家庭科)	第1単元 食生活	第2単元 食生活	第3単元 食生活	第4単元 食生活	第5単元 食生活	第6単元 食生活	第7単元 食生活	第8単元 食生活	第9単元 食生活	第10単元 食生活	第11単元 食生活	第12単元 食生活
	第1単元 食生活	第2単元 食生活	第3単元 食生活	第4単元 食生活	第5単元 食生活	第6単元 食生活	第7単元 食生活	第8単元 食生活	第9単元 食生活	第10単元 食生活	第11単元 食生活	第12単元 食生活
道徳	第1単元 道徳	第2単元 道徳	第3単元 道徳	第4単元 道徳	第5単元 道徳	第6単元 道徳	第7単元 道徳	第8単元 道徳	第9単元 道徳	第10単元 道徳	第11単元 道徳	第12単元 道徳
	第1単元 道徳	第2単元 道徳	第3単元 道徳	第4単元 道徳	第5単元 道徳	第6単元 道徳	第7単元 道徳	第8単元 道徳	第9単元 道徳	第10単元 道徳	第11単元 道徳	第12単元 道徳
給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間
	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間	給食の時間
月目標	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢
	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢	正しい姿勢
食文化の授業 (徳工料理)	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業
	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業	食文化の授業
行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食
	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食	行事食
給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項
	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項	給食の関連事項

食育の観点... (食) 食生活の重要性、(徳) 心身の健康、(運) 食生活の改善、(文) 食文化、(社) 社会性、(徳) 感謝の心

令和4年度「ごはんもりもりでここに元気なくるめっ子」食育プログラム（重点目標・朝ごはん版）

学年	4月		5月		6月		7月		8-9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
	入試	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備	入学式	新年度準備
1年																							
2年																							
3年																							
4年																							
5年																							
6年																							
中学校																							

<p>8月～12月 学活 「朝ごはんのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>6月 体育(保健) 「けんごう(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。</p>	<p>4月～7月 学活 「お母さん、朝ごはんをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>6月 体育(保健) 「けんごう(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。</p>	<p>4月～5月 家庭科 「クッキングはじめの一歩(健)」 調理に関心をもち、調理材料や食品の安全を取り扱おう(健) が、1つでも調理ができるようにする。</p>	<p>5月 体育(保健) 「体の成長とわたし(健)」 体の成長とわたし(健) 朝ごはんをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>6月～7月 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>10月～12月 家庭科 「食べ物で元気な朝ごはん(健)」 食品の表示やマーク等が調理材料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>	<p>10月 道徳 「ある朝のできごと(健)」 朝食をとらなかった現象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食生活を送ることについて考え、健康ある生活を送ることについて理解できるようにする。</p>	<p>1月 家庭科 「食べ物で元気な朝ごはん(健)」 食品の表示やマーク等が調理材料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>	<p>1月～3月 学活 「おにぎりづくり(健)」 おにぎりづくり(健) おにぎりづくり(健) おにぎりづくり(健)を行う。</p>	<p>10月～12月 家庭科 「食べ物で元気な朝ごはん(健)」 食品の表示やマーク等が調理材料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>	<p>8月～12月 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>10月～12月 家庭科 「食べ物で元気な朝ごはん(健)」 食品の表示やマーク等が調理材料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>	<p>10月～12月 学活 「ある朝のできごと(健)」 朝食をとらなかった現象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食生活を送ることについて考え、健康ある生活を送ることについて理解できるようにする。</p>	<p>8月～12月 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>10月～12月 家庭科 「食べ物で元気な朝ごはん(健)」 食品の表示やマーク等が調理材料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>	<p>6月～7月 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>4月～7月 1年 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>4月～7月 1年 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>4月～7月 1年 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>4月～7月 1年 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>4月～7月 1年 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>4月～7月 1年 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>	<p>4月～7月 1年 学活 「朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健)」 朝ごはんのつづのほらちをきくよ(健) とすももをきくよ(健)を行う。</p>
---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

※…久留米市食育教材を活用して栄養士が授業に関わる

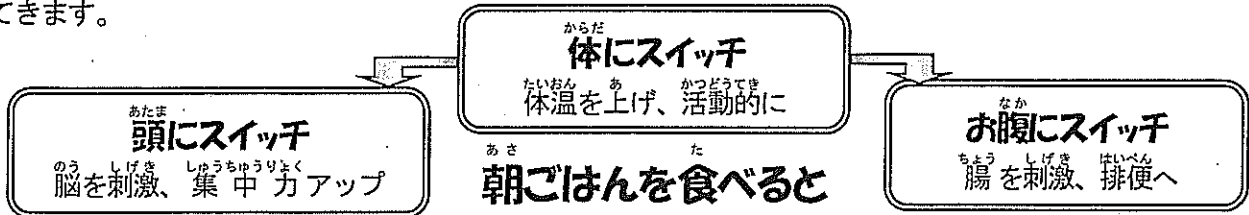
～入学前までに、お子さんと以下のようなことを心かけて過ごしましょう～

早ね早おき朝ごはん



★朝ごはんの力

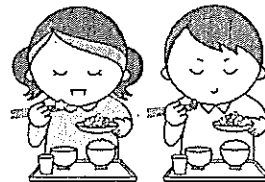
朝ごはんは1日のはじまりです。起きてすぐの体は、まだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたって体温が上がりはじめ、体は目ざめます。体が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。



★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

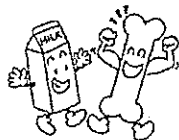
毎日の給食時間はおよそ45分です。その中で準備・配膳・食事・片付けをおこないます。食べる時間は、20分程度ですので、食べることに集中できるよう意識づけや練習をお願いします。

◆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  
しよにやってみてね!

スタート

# くるめのきゆうしよくめいろ

①きゆうしよくには  
まいにち  
「きゆうにゆう」がで  
るよ

②きゆうしよくを  
たべるじかんは  
「20ぷん」だよ

③きゆうしよくにで  
る  
さかなには  
ほねがないよ

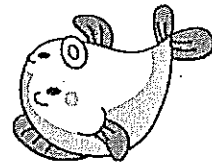
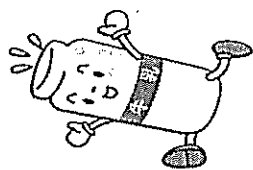
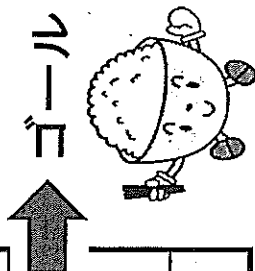
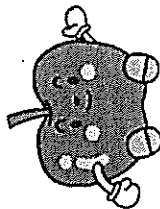
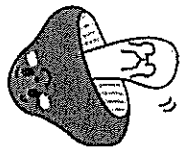
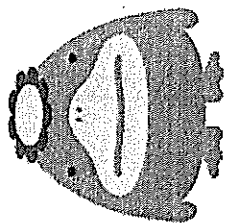
④きゆうしよくの  
「みじたく」は  
せんせいとするよ

⑤まいにち  
「あさごはん」を  
たべていくよ

さんねん!  
ほねがある  
さかなもでるよ

さんねん!  
ひとりできるよ! なるうね

ゴール







# 令和4年 4月分献立表

久留米市教育委員会  
学校給食実施校

今月の給食のあて

みんなで協力して準備や後片付けをしよう！



給食標語

令和3年度 佳作

～ 献立表 楽しみ増える 魔法の紙 ～

久留米市立大城小学校 小坪 葵乃さん

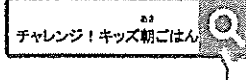
給食当番の仕事や手順を覚えて、みんなで助け合いスムーズに準備や後片付けができるようがんばってみましょう。

実施日	献立名	食品名とからだの中でのほたらき	栄養価			
西暦 西の暦 小豆野	各月 各月 青森	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 (赤色のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑色のグループ)	エネルギー たんぱく質	たんぱく質 エネルギー
7	木 むぎごはん さばのカレーやき ごまつなのごまあえ すましじる 【わじょくのひ】	むぎごはん ごま さとう	ぎゅうにゅう さば どうふ わかめ かつおぶし	ごまつな にんじん もやし みずな えのきたけ たまねぎ	592	25.3
8	金 たけのこ ごはん がんもとだいこんのもの みそしる みかんジュース	ごはん じゃがいも だんご ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりく わかめ がんもどき あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん えだまめ みかんジュース	634	23.0
12	火 ごはん たまごやき くわがめのきんぴら とうにゅうりみそしる	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら だんご	ぎゅうにゅう たまご ハム くわがめ みそ あぶらあげ とうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく	585	21.3
13	水 むぎごはん にくじやが だいこんとみずなのばいにくあえ なつとう	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なつとう	たまねぎ にんじん しめじ みずな だいこん こんにゃく ばいにく	616	23.6
14	木 むぎごはん カレー はりはりづけ フルーツミックス 【1ねんせい きゅうしょくかいし】	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ だしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご きりぼしだいこん ももかん パインかん みかんかん	674	20.4
15	金 むぎごはん ホキフライ いそサラダ みそしる	むぎごはん パンこ こむぎこ マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ くわがめ どうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ コーン ねぎ しめじ たまねぎ にんじん みずな	679	27.6
18	月 こめこパン じゃがいものミートソース コールスローサラダ ミニトマト みかんジュース 【じばさんのひ】	こめこパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みずな パインかん ミニトマト みかんジュース	587	24.2
19	火 むぎごはん きびなごのあげに きりぼしだいこんととうみょうのごまマヨあえ さわにわん 【かみかみこんでて】	むぎごはん こむぎこ さとう ごま だんご あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう きびなご ツナ ぶたにく	きりぼしだいこん とうみょう みず な ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん たけのこ えのきたけ	617	23.9
20	水 ごはん やさいラーメン だいこんサラダ りんごかん のり 【じばさんのひ】	ごはん ちゅうかめん あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ツナ のり かんてん みそ とうにゅう	キャベツ もやし にんじん コーン きゅうり ぜんたろうだいこん ねぎ りんごジュース きくらげ りんご	630	24.1
21	木 チキン ライス ごまつなとエリンギのソテー しろいんげんまめのポタージュ さくらゼリー 【にゅうがく・しんきゅういわい】	ごはん じゃがいも ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう とりく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ごまつな エリンギ もやし パセリ	620	20.6
22	金 チンジャオ ロースー どんぶり ちりめんやさいのナムル たまごスープ	ごはん だんご さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ちりめん わかめ	たまねぎ たけのこ ビーマン もやし キャベツ ごまつな コーン にんじん ねぎ しょうが	570	27.3
25	月 せわりドッグ パン ウイナーソーセージ くるめさんサラダ やさいスープ トマトケチャップ 【あさごはんのひ】	パン じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう ソーセージ ツナ ベーコン	みずな きゅうり キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ セロリー パセリ	582	24.0
26	火 ごはん あじのパンこやき キャベツとコーンのいためもの レンズまめのスープ ふりかけ	ごはん じゃがいも パンこ オリーブ油 あぶら	ぎゅうにゅう あじ レンズまめ ベーコン ふりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー みずな にんにく コーン	633	28.4
27	水 しそごはん おやこうどん ひきわりだいずサラダ	ごはん かんめん だんご さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりく だいず あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン しそ ほししいたけ	601	24.6
28	木 むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ オレンジかん 【ちゅうごくのりょうり】	むぎごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら だんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく どうふ ちりめん かんてん みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが みかんかん きゅうり なら キャベツ みかんジュース	626	25.0

## 朝ごはんはパワーアップ!!

新年度が始まりましたね。みなさん、毎日、朝ごはんは食べていますか。  
朝ごはんは、1日を元気に過ごすための源です。久留米市の給食では、毎月1回  
朝ごはんの参考になるような献立を取り入れた【朝ごはんの日】があります。それら  
を見たり、食べたりする体験を通して、栄養バランスの良い朝ごはんについて学んでいきます。  
5、6年の家庭科で学ぶ「ゆでる・炒める」の調理法を取り入れたものや子どもが簡単に  
作ることができるもの、いつもの朝ごはんをパワーアップする方法などを紹介していきます。  
今月は、「ゆでる」調理法を使った「ウイナーソーセージ」です。パンにはさんで、ケチャップを  
かければホットドッグになります。お菜でも取り入れてみてください。

YouTubeの久留米市公式チャンネルでは、  
朝ごはんのレシピ動画を公開中!! みてね☆



## キラリ☆久留米 大根サラダ

☆材料中の太字は地場産物です。  
【材料 4人分】  
大根...160g  
ツナ...24g  
きゅうり...40g  
コーン...32g  
すりごま...4g  
※マヨネーズ...大さじ2  
※塩、こしょう...少々  
久留米で育った藩太郎大根を味わっていただきます。

【作り方】  
①大根は、半切り、きゅうりは、輪切りにする。  
②ツナとコーンは、水気を切っておく。  
③①をゆでて冷まし、水気を切っておく。  
④②③、すりごまを調味料(※)であえる。



※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。