



秋の深まりとともに朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れたバランスのよい食事で丈夫な体をつくりましょう。私たちは、食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べ物や食に関わる多くの人々への感謝の気持ちを育てていきましょう。

ストローレス牛乳パックについて ～食と環境～

環境負荷の低減に向け、給食の牛乳からプラスチックストローをなくす取り組みが、全国的にも進んでいます。久留米市でも環境への負荷を減らすために、ストローレス牛乳パックが2学期より導入されています。環境に配慮した食について考えることも、食育の一つですので、子どもたちと考えてみませんか。

【ストローレス牛乳パックのひみつ】



開封する力が伝わりやすく、滑りにくくするための凸凹加工が施されています。

口に触れる部分は、飲み口を開封するまでは外側に出てこない構造になっています。



※児童生徒への配慮が必要な場合や開封に慣れるまでに時間が必要な場合等は、必要に応じてストローが供給されます。

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8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。

今年度は、10校が参加し、どの献立も調理員さんの想いがこもったものでした。

★★★ 結果発表 ★★★

- 1位 高良内小学校
- 2位 荘島小学校
- 3位 上津小学校



1位になった献立は、1月の給食に登場する予定です！お楽しみに～♪



麦ごはん・揚げ鶏のネギソースかけ・
しらたきの塩昆布炒め・すまし汁・牛乳

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（1889年）に山形県鶴岡町（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、給食が再開した昭和21年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「全国学校給食週間」としました。全国学校給食週間では、食べ物や給食に関わる人々に、感謝の気持ちを伝えましょう。

～給食週間の取組紹介～

江上小学校

江上小学校では、全国学校給食週間に給食集会があります。昨年度は、Google Meetで各クラスをつないで行いました。給食委員会が、食品ロスをテーマにしたスライドショーの発表や給食の歴史、調理員さんの紹介をしました。他にも残食ゼロカレンダーを作成し、残食を減らす取り組みも行いました。



食品ロスをテーマにしたスライドショー

残食ゼロカレンダー 1/24～28日（5日間）



残食がなかった日は、絵をめくり、給食委員が書いた食品ロスについてのコメントを読むことができます♪
コメントの内容は、給食委員会が自分で調べました！

食育教材の紹介

マナー豆（15セット）

遊びながら正しいおはしの持ち方やマナーを学ぶことができます。



※貸し出しの申し込みについては学校栄養士、または中央学校給食共同調理場（22-5735）へご連絡ください。



食べものに、もったいないを、もういちど。（紙芝居）

食品ロスの現状を学ぶことができます。クイズもあり、わかりやすく学べます。

おいしいごはんのひみつ(38セット)

赤、黄、緑の3つの食品群について学びます。食品カードもあり、個人で使うことができますよ。



令和5年度「ごはんもりもりにこにこ元気なくるめっ子」食育プログラム（小学校版）

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		
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	わたしたちの県【4年】〈文〉 →(給)福岡県の特産物	住みよいくらしをつくる (ごみのしよりと利用)【4年】 〈感〉 わたしたちの国土【5年】	住みよいくらしをつくる (水はどこから)【4年】 〈感〉 わたしたちの生活と食料生産 【5年】〈社〉〈文〉	はたらく人とわたしたちのくらし (農家/工場の仕事)【3年】 〈文〉〈感〉 わたしたちの生活と食料生産 【4年】〈社〉〈文〉	はたらく人とわたしたちのくらし (農家/工場の仕事)【3年】 〈文〉〈感〉 自然災害からくらしを守る 【4年】〈重〉→(給)救給カレー	はたらく人とわたしたちのくらし (店ではたらく人)【3年】〈文〉〈感〉							
	理科	植物の育ち方【1】【3年】〈感〉	体のつくりとはたらき【6年】〈健〉	植物の育ち方【2】【3年】〈感〉 体のつくりとはたらき【6年】 〈健〉	植物の育ち方【3】【3年】〈感〉 →(給)枝豆、おくら	植物の育ち方【4】【3年】〈感〉								
	生活	学校となかよし【1年】〈感〉	はなやさいとなかよし 【1年】〈重〉 花やさいの大きくなる ひみつはっけん【2年】〈重〉	はなやさいとなかよし 【1年】〈重〉	花やさいの大きくなる ひみつはっけん【2年】〈重〉 →(給)夏野菜		はなやさいとなかよし 【1年】〈重〉							
	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〉 →(給)いためる調理・ 朝ごはんの日	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〉 →(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〉 →(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〉〈感〉 →(給)1食分の献立・ 朝ごはんの日	食べて元気に【5年】〈健〉〈選〉 →(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〉〈感〉 →(給)1食分の献立・ 朝ごはんの日	生活を支えるお金と物【5年】 〈選〉→(給)食品の選び方・ 朝ごはんの日 共に生きる地域での生活 【6年】〈社〉			いっしょにほっとタイム【5年】 〈社〉	
	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〉 →(給)朝ごはんの日									病気の予防【6年】〈重〉〈健〉 →(給)糖分・脂肪分・塩分を 考えた献立	体の成長とわたし【4年】〈健〉 →(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・メニューを作ろう) 【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		See the world. (世界の衣食住を知ろう) 【6年・外】〈文〉			
	道徳	がっこうだいすき【1年】 〈社〉〈感〉		食事中のメール【6年】 〈社〉			ある朝のできごと【5年】 〈重〉→(給)朝ごはんの日		きゅう食当番【2年】〈社〉		いただきます(補充教材) 【2年】〈感〉 きつねとぶどう【2年】〈感〉 昔からの味をつたえる野菜 (補充教材)【3年】〈文〉〈感〉 心のこもったきゅう食 (補充教材)【3年】〈感〉 世界の子どもたちのために 【4年】〈文〉〈感〉			
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に健【6年】※				やさしいとなかよし【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〉☆ 好き嫌いをなく食べよう【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〜くるめいど〜【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】〈選〉☆ 作ってみよう!おにぎらず・みそ玉【5年】〈健〉				
	給食指導 食に関する指導	・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		
		きゅうしよくしつたんけん【1・2年】〈感〉 正しい手洗いを知ろう【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る(たべもののなまえ・はたらき・しゅん)【1・2年】〈重〉〈選〉 大豆のパワーを知ろう【3・4年】〈文〉〈健〉☆☆ 魚ってすごいね【3・4年】〈健〉☆ 五大栄養素を知ろう【5・6年】〈健〉☆				いろいろなりようりにしてしろう【1・2年】〈選〉 カルシウムの多い食べ物を知ろう【3・4年】〈健〉 世界の食文化について知ろう【5・6年】〈文〉☆ 和食のよさについて知ろう【5・6年】〈文〉☆☆				
		朝ごはんについて考えよう【1・2・3・4・5・6年】〈重〉〈健〉〈選〉〈感〉												
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】硬ジュース・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	【兵庫県】ばち汁・たご飯 【鹿児島県】きびなごのカレー揚げ・さつまあげ・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・ひきざり 【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 【熊本県】太平煮・高菜飯・高菜の炒め物・れんこんサラダ	【福島県】つめっこ 【福島県】みそかんぶら・いか人参・重(じゅう) 【大分県】鶏めし・鶏天・かぼす和え	【福岡県】がめ煮・鶏のぬか味噌炊き・水炊き	【山口県】太平・けんちよう・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 【奈良県】にゅうめん			
行事食	入学・進学のお祝い献立	【2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 【30日】土用の丑の日	【9月1日】防災の日 【9月29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	【22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(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	生菊 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) 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	とうもろこし きゅうり トマト ピーマン 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 里芋 ブロッコリー 春菊 りんご ぼんかん	大根 れんこん 里芋 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 山苺菜 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 山苺菜 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)			
		年間地場産物(米) 月2回(米飯給食1回、パン給食1回)「地場産の日」…久留米市産の食材を3品以上使用した献立												
校内との連携			もぐもぐ通信第 37号			もぐもぐ通信 第38号				もぐもぐ通信 第39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)														

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
	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1② 平和で民主的な国家をめざして【3年歴史】(重)〈感〉		第2編2② 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 植物のなかま【1年】(感) 3章 動物のなかま【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 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【1年】(重)〈健〉(選) ②私たちの食生活【1年】(健) ③栄養素ってなんだろう【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 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 ④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】 渡良瀬川の猛毒(健)〈選〉		8 「和食」の良さを何で【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「ちがいを認め合おう(社)」 26 新しいものを生み出すには【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】 そのこの(社)〈選〉 26 新しいものを生み出すには【3年】 その子の世界、私の世界【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	・かむことよさ ・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】硬ジュース・ゴーヤチャンプルー・もずく汁・ソーキそば・アーサ汁・にんじんしりしり	【兵庫県】ばち汁・たご飯 【鹿児島】きびごのカレー揚げ・さつまあげ・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・ひきずり汁 【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 【熊本県】太平燕・高菜飯・高菜の炒め物・れんこんサラダ	【福島県】つめっこ 【福島県郡山市】みそかんぶら・いか人参・重(じゅう)	【福岡県】がめ煮・鯛のめか味噌炊き・水炊き	【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 【奈良県】にゅうめん
	行事食	入学・進学のお祝い献立	【2日】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 【30日】土用の丑の日	【9月1日】防災の日 【9月29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	【22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	生葱 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) 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	とうもろこし きゅうり トマト ピーマン ミニトマト レタス 南瓜 ゴーヤ デラウェア すいか	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)
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 オクラ 玉葱 サラダ菜 なす じゃがいも 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								
年間地場産物(米) 月2回(米飯給食1回、パン給食1回)「地場産物の日」…久留米市産の食材を3品以上使用した献立												
校内との連携			もぐもぐ通信 第37号			もぐもぐ通信 第38号					もぐもぐ通信 第39号	
家庭・地域との連携								農業まつり・食育フェスタ				
献立表・ランチタイム(月1回)、給食試食会(年1回)												

令和5年度「ごはんもりもり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 主体	推進管理	三役・研究推進班	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・計画案の作成		
低 学 年	1年	<p>8月～12月 学活 「朝ごはんのはたらきをしよう」〈健〉 朝ごはんの3つのはたらき(あたりにスイッチ・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〉 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													
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〉 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 「生活を支えるお金と物」〈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> <p>10月 道徳 「ある朝のできごと」〈重〉 朝食をとらなかった児童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気をつけて生活することについて考え、節度ある生活を送ることができるようにする。</p> <p>1月～3月 学活 「作ってみよう！おにぎらず・みそ玉」〈健〉〈選〉 おにぎらずとみそ玉を作ることができるようにする。また、朝ごはんに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>											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													
中 学 校	5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〉〈感〉 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〉〈感〉 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>											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	
	6年													
給 食 時 間	食に関する指導	<p>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。※</p>											「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37号			もぐもぐ通信 第38号					もぐもぐ通信 第39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)														

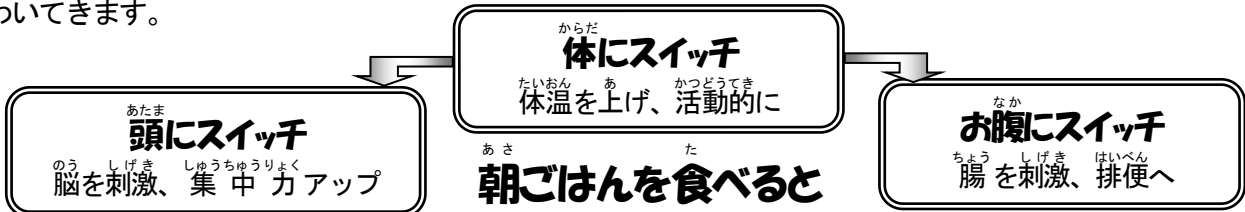
～入学前までに、お子さんと以下のようなことを心掛けて過ごしましょう～

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と食べて、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

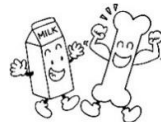
毎日の給食時間はおよそ45分です。その中で準備・配膳・食事・片付けをおこないます。食べる時間は、20分程度ですので、食べることに集中できるよう意識づけや練習をお願いします。

◆ 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
たべるじかんは
「20ぶん」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

さんねん!
ほねがある
さかなもでるよ

さんねん!
ひとりのできるようになろうね

ゴール

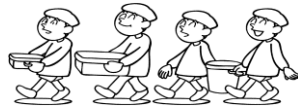




令和5年4月分献立表

こんげつ けいしよく
今月の給食めあて

きょうりよく じゅんび あとかたづ
みんなで協力して準備や後片付けをしよう



きゅうしよくひょうご
給食標語

れい わ ねん だ かさく
令和4年度 佳作

あら
～牛にゆうパック きれいに洗って リサイクル～

くまのりつあきたのしりあつごう ありあけ いゆり
久留米市立北野小学校 軽込 祈里さん

実施日	献立名		食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal)	めあて
	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)	たんぱく質(g) 脂質(g)	
7 (金)	むぎごはん	さばのカレーやき ごまあえ すましじる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう ごま	さば かつおぶし とうふ ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな みずな たまねぎ えのきたけ もやし	578 27.5 18.1	だしについて知ろう
10 (月)	こめこパン	じゃがいものミートソース ミントマト コールスローサラダ 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	だいず ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゆう チーズ	にんじん みずな ミントマト きゅうり キャベツ パインかん みかんジュース たまねぎ	630 24.9 17.4	くまのめ たた 久留米でとれる食べ ものについて知ろう
12 (水)	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】	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら ごま	みそ とうふ ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく だいず ちりめん かんてん	にら にんじん にんにく ほししいたけ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり みかんジュース みかんかん	620 24.5 18.1	ちゅうごく りょうり 中国の料理につい て知ろう
13 (木)	ごはん	ホキフライオーロラソース いそサラダ みそしる	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	ホキ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう くわわかめ わかめ	にんじん ねぎ コーン きゅうり えのきたけ たまねぎ キャベツ	637 24.5 21.0	かいそう しゅらい 海藻の種類やはた らきについて知ろう
14 (金)	むぎごはん	カレー フルーツヨーグルト 【1ねんせい きゅうしよくかいし】	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにく ぎゅうにゆう だっしふんにゆう ヨーグルト	にんじん にんにく りんご たまねぎ みかんかん パインかん ももかん	632 18.3 16.6	たの きゅうりやから 楽しい給食時間を 工夫しよう
17 (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 ケチャップ 【あさごはんのひ】	パン じゃがいも オリーブオイル	ソーセージ ツナ ベーコン ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ みずな きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ パセリ	544 23.2 20.6	かんたん じゆんぱ 簡単に準備できる 朝ごはんを知ろう
18 (火)	むぎごはん	たまごやき くわわかめのきんぴら とうにゆういりみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごま	ハム たまご とうにゆう あつあげ みそ ぎゅうにゆう くわわかめ	ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こんにやく	602 22.1 19.6	わしよく ま 和食の良さについ て知ろう
19 (水)	ごはん	やさいらーめん だいこんサラダ りんごかん のり 【じばさんのひ】	こめ ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゆう かんてん のり	にんじん ねぎ もやし きくらげ きゅうり りんご りんごジュース ぜんたろうだいこん キャベツ	605 19.6 18.5	くまのめ 久留米でとれる 食べ物を味わおう
20 (木)	チンジャオ ロースー どんぶり	ちりめんとやさいのナムル たまごスープ ミニアセロラゼリー	こめ でんぶん さとう ゼリー あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゆう ちりめん わかめ	ピーマン にんじん こまつな ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン	557 23.9 15.7	きょうりよく じゆんぱ 協力して準備・ 後片付けをしよう
21 (金)	むぎごはん	にくじゃが だいこんとみずなのばいにくあえ なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく なっとう ぎゅうにゆう	にんじん みずな しらたき ばいにく だいこん たまねぎ	582 21.2 12.9	なっとう さいよう 納豆の栄養につい て知ろう
24 (月)	しょくパン	あじのパンこやき キャベツとコーンのソテー レンズまめのスープ いちごジャムマーガリン	パン パンこ じゃがいも ジャム マーガリン オリーブオイル あぶら	あじ ベーコン レンズまめ ぎゅうにゆう	パセリ にんじん にんにく キャベツ コーン セロリ たまねぎ	640 29.1 24.6	きょうりよく 給食のめあてについ て知ろう
25 (火)	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	こめ さとう こめぬか じゃがいも ごま あぶら でんぶん	とりにく あぶらあげ がんもどき みそ ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん えだまめ しめじ たまねぎ キャベツ みかんジュース たけのこ	609 21.3 17.2	しん しんさい あじ 旬の食材を味わおう
26 (水)	ごはん	おやこうどん ひきわりだいずサラダ のり	こめ かんめん でんぶん さとう あぶら	たまご とりにく だいず ぎゅうにゆう のり	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	555 21.1 13.1	じょうず も 上手に盛りつけよう
27 (木)	むぎごはん	きびなごのあげに きりほしだいこんととうみょうのごまマヨあえ さわにわん 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん あぶら ごま マヨネーズ	ツナ ぶたにく ぎゅうにゆう きびなご	にんじん とうみょう みずな きりほしだいこん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ えのきたけ	594 22.7 18.4	た よくかんで食べよう
28 (金)	チキンライス	こ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】	こめ じゃがいも ゼリー あぶら	とりにく ベーコン とうにゆう しろいんげんまめ ぎゅうにゆう チーズ	にんじん こまつな パセリ コーン たまねぎ エリンギ もやし	595 19.2 18.5	にゅうがく しんきゅう いわ 入学・進級を祝おう

※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。