

令和5年度「食育の日」の取組一覧

教育委員会名	校種	学校名	取組
八幡市	小・中	八幡市立小・中学校 全校	・八幡食育の日の取組
久御山町	小・中	久御山町立小・中学校 全校	・減塩のコツを生かした給食献立の実施
井手町	中	井手町立泉ヶ丘中学校	・給食川柳の取組
精華町	小	精華町立川西小学校	・たべもの通信の配布
南丹市	小	南丹市立園部小学校	・おいしく食べて、残菜を減らそう2023
	中	南丹市立八木中学校	・食育の日献立
福知山市	中	福知山市立日新中学校	・食のおはなし
舞鶴市	小	舞鶴市立中筋小学校	・食育の日動画
京丹後市	小	京丹後市立大宮南小学校	・まるごと京丹後食育の日 他
	中	京丹後市立久美浜中学校	・地元産食材を活用した給食
伊根町	小	伊根町立本庄小学校	・学校給食を生きた教材とした取組
与謝野町宮津市中学校組合	中	与謝野町宮津市中学校組合立橋立中学校	・給食センターの動画視聴 ・担任外の先生との給食交流













府立校

校種	学校名	取組
高	京都八幡高等学校南キャンパス	・食に関する掲示コーナーの設置
高	木津高等学校	・防災蒸しパンを作ろう
特	聾学校舞鶴分校	・かみかみデー
特	舞鶴支援学校	・自分に合った食事量を知る取組

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>八幡市立小中学校</p>	
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食) クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 () </p>
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>		
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名「 八幡食育の日 」 毎月1回市内全小中学校において、一汁二菜の和食献立を実施しています。 場所：市内全12校 人数：約5230名 実施例：9月13日(水) 〈献立〉 ごはん 牛乳 あじの塩焼き ピーマンとちくわの油いため たぬき汁 ※たぬき汁には八幡産の青ねぎを使用しています。 〈提供給食の写真・教室掲示のポスター〉 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  <div data-bbox="995 1442 1458 2063"> <p> 9月13日(水)八幡食育の日 ＜献立＞ ● ごはん ● 牛乳 ● あじの塩焼き ● たぬき汁 ● ピーマンとちくわの油いため 今月は、これらの食材を使っています。 あぶりあげ やさい さかさ えのきたけ こんにゃく ★まごわやさしい★ バランスのよい食事をするために取り入れたい食品の頭文字をとってつなげると、「まごわやさしい」になります。給食では普段からたくさん取り入れるようにしています。 </p> </div> </div>	

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>久御山町立小中学校</p>																																		
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p><input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 ()</p>																																	
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>	<p><input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> </p>																																		
<p>取組内容</p>	<p>取組名 「 減塩のコツを生かした給食献立の実施 」 対象：久御山町立全小中学校 ねらい： 児童生徒の健康の保持増進のため、学校給食の食塩摂取量を見直し、献立の改善工夫を行う。減塩のコツを生かした給食献立を実施し、児童生徒や保護者に減塩の大切さを知らせる。 取組内容： 毎月19日の「食育の日」に合わせ、減塩の工夫を生かした適塩献立を実施しました。</p> <table border="1" data-bbox="486 1328 1433 1843"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>減塩のコツ</th> <th>主な献立</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5月</td> <td>だしを生かす</td> <td>えのきだけのすまし汁</td> </tr> <tr> <td>6月</td> <td>うま味を生かす</td> <td>キャベツのごまドレサラダ</td> </tr> <tr> <td>7月</td> <td>酸味を生かす</td> <td>豚しゃぶ(梅肉、大葉)</td> </tr> <tr> <td>9月</td> <td>香味野菜の香りを生かす</td> <td>豚肉のねぎ塩だれ</td> </tr> <tr> <td>10月</td> <td>揚げたり焼いたりして香ばしさをつける</td> <td>いわしのカレー竜田揚げ</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>香辛料を生かす</td> <td>マーボー豆腐</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>汁物を具たくさんにする</td> <td>具たくさんみそ汁</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>素材の味を生かす</td> <td>ふろふき大根</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>タレやソースをつけない</td> <td>スコップコロケ</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>徐々に塩分を減らす</td> <td>みそ汁</td> </tr> </tbody> </table> <p>1年半かけて徐々に減塩し“適塩”の味に慣れることで、みそ汁のみその使用量は20%減らすことに成功しました。 また、毎月の食育だよりや学校ホームページに減塩の工夫を紹介し、家庭にも啓発しました。食育だより3月号では、身体に必要なナトリウムと食塩の取り過ぎについて紹介する予定です。</p>		月	減塩のコツ	主な献立	5月	だしを生かす	えのきだけのすまし汁	6月	うま味を生かす	キャベツのごまドレサラダ	7月	酸味を生かす	豚しゃぶ(梅肉、大葉)	9月	香味野菜の香りを生かす	豚肉のねぎ塩だれ	10月	揚げたり焼いたりして香ばしさをつける	いわしのカレー竜田揚げ	11月	香辛料を生かす	マーボー豆腐	12月	汁物を具たくさんにする	具たくさんみそ汁	1月	素材の味を生かす	ふろふき大根	2月	タレやソースをつけない	スコップコロケ	3月	徐々に塩分を減らす	みそ汁
月	減塩のコツ	主な献立																																	
5月	だしを生かす	えのきだけのすまし汁																																	
6月	うま味を生かす	キャベツのごまドレサラダ																																	
7月	酸味を生かす	豚しゃぶ(梅肉、大葉)																																	
9月	香味野菜の香りを生かす	豚肉のねぎ塩だれ																																	
10月	揚げたり焼いたりして香ばしさをつける	いわしのカレー竜田揚げ																																	
11月	香辛料を生かす	マーボー豆腐																																	
12月	汁物を具たくさんにする	具たくさんみそ汁																																	
1月	素材の味を生かす	ふろふき大根																																	
2月	タレやソースをつけない	スコップコロケ																																	
3月	徐々に塩分を減らす	みそ汁																																	

5/19 (金) 今日の給食

牛乳
ごはん
サバのみそ煮
もやしナムル
えのきだけのすまし汁



毎月19日は「食育の日」

毎月19日前後に、「減塩の工夫」が詰まった献立を実施します。

5月に紹介する「減塩の工夫」は、「だしを生かす」です。だしには素材のうま味が含まれているので、塩分を抑えることができます。

今日の給食に含まれる食塩相当量は2.1gです。

給食では、すまし汁にかつおと昆布の合わせだしを、みそ汁には煮干だしを使っています。

だしのうま味を味わいながら、「適塩」を心がけて美味しくいただきますよう。

9/19 (火) 今日の給食

牛乳
ごはん
豚肉のねぎ塩だれ
きゅうりの青じそ和え
かぼちゃのみそ汁



毎月19日は「食育の日」

今月の減塩のコツは、「香味野菜の香りを生かす」です。

「豚肉のねぎ塩だれ」には、白ねぎや青ねぎ、にんにくなどを使って香りよく、美味しく塩分控えめに仕上げています。

毎月19日は食育の日

毎月19日前後に、「減塩のコツ」を生かした献立を実施しています。

7月に紹介する減塩のコツは、「旨味を生かす」です。

7/10(月)に登場する「豚しゃぶ」は、梅肉と白だし調味料に使用して、酸味と旨味の献立です。暑くて食欲が落ちる夏にも食べやすい減塩のコツです。

豚しゃぶのドレッシング(作りやすい分量)
青じそ4枚、梅干(干し)1個、しょうゆ2、みりん小さじ、白だし1と混ぜる

7/10(月)
食塩相当量: 2.0g

給食だより 10月
久留山町学校給食研究会

おやつは何をどう食べる?

朝晩がすずしくなり、秋の気配を感じる季節に「はりました。もうすぐ食欲の秋です! 食事と食事の間に、おやつを食べてくるといいですね? ふたつのおやつとり方について考えてみましょう。

とりやす注意! 糖分・脂質・塩分!!

おやつは別名間食とも言い、朝食・昼食の3食とは別に、お茶や水分と補う役割があります。しかし、チョコレートやアイス・ジュースなどに多く含まれる糖分や、スナック菓子やポテトチップスなどに多く含まれる脂質・塩分は、どちらも体に有害なものであり、とりすぎは糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの原因になります。

見直そう! 間食のとり方

自分の健康のために、間食のとり方を考えよう!

食の内容を考えよう! 食の量を考えよう! 時間に決めて食べよう!

ちょっぴり! 飲み物の砂糖の量

間食をとるとき、一緒にジュースを飲む人は多いですか? 飲みたいものは、甘味を控えめにしよう! 実はジュースには、たくさん砂糖がはいっています。間食と一緒にジュースやスポーツドリンクを飲むときは、糖分のとりすぎに注意しましょう。間食のとき、お茶や水を飲むのは、お茶や水を飲むようにしましょう。

*** 毎月19日は食育の日 ***













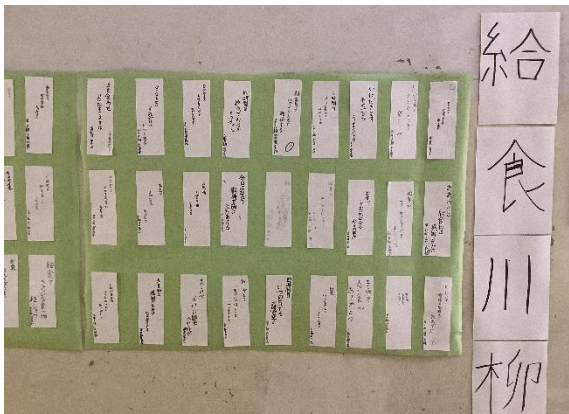
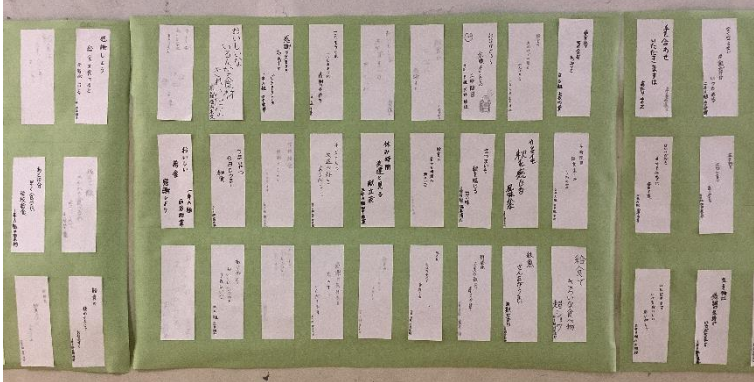
毎月19日前後に、「減塩のコツ」を生かした献立を実施しています。

10月に紹介する減塩のコツは、「梅干けり」です。

19日(木)に登場する「わかめと油揚げ」は、下味としていわし油揚げと、ここで、香ばしく仕上げたいので、調理方法を工夫して、美味しく減塩しましょう!

10/19(木) 食塩相当量: 2.0g





































③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>井手町立 泉ヶ丘中学校</p>	
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 () </p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  </p>	
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名「給食川柳」 実施学年等：全学年 実施日：9月19日 実施内容：全学年対象に、給食への関心を高めることを目的として、普段抱いている給食へのイメージを川柳にして表現し、保健委員会を中心に掲示物を作成し、全校生徒に報告しました。また、作品の数点を給食センターへ送り、給食だよりに掲載する予定です。 </p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>	

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>精華町立川西小学校</p>	
<p>該当項目 に☑</p>	<p>取組内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input checked="" type="checkbox"/>その他 (家庭に向けての啓発) </p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)</p>		
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名「たべもの通信の配布」 実施学年等 全学年 </p> <p> 毎月19日に、相楽地方学校給食研究会で作成した「たべもの通信」を配布している。今年度は「食事のマナー」を1年間のテーマとし、食事のあいさつ、食器の置き方、食べるときの姿勢などの内容を予定し作成している。 </p> 	



③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>南丹市立園部小学校</p>													
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 () </p>												
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名「おいしく食べて、残菜を減らそう 2023」 実施学年等 園部小学校全学年 ○毎月19日 ・給食委員がご当地献立や日本食の献立を放送で紹介し、日本各地の特産品や味を全校に知らせました。 ・調理場からの資料を各学級に掲示し、全校に紹介しました。 (成果) ・各地の給食や日本食のよさを感じながら、味わっていただくことができました。 </p> <p> ○食に関する指導 ・栄養教諭を招いて、食に関する指導を実施。 1学期…1,2年生、2学期…3,4年生、3学期…5,6年生を対象に、各学年の実態に応じてテーマを設定して実施しました。(5,6年生は3学期に実施します) (成果) ・低学年は給食ができるまでの様子を知り、食材や給食に関わるすべての方に感謝して、残さず食べようとする気持ちが高まりました。 ・中学年は、好き嫌いせず食べることは健康な体を作るために大切さだということを知り、食生活を見直すことができました。 (課題) ・栄養教諭による指導と担任による給食指導を上手くつなげることで、さらなる指導の充実を図っていく必要があると考えます。 </p> <p> ○ポスター掲示 ・11月は人権月間の取組と合わせて、給食委員会が作成したポスターを全学級に掲示しました。 (成果) ・残菜を減らす意識が高まってきています。1学期は、毎日約1kgあった残菜が、少しずつ減ってきています。2学期は残菜が0の日もあり、全校で喜び合いました。 (課題) ・給食週間によりよくつなげていきたいです。 </p>													

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>南丹市立八木中学校</p>	
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input checked="" type="checkbox"/>その他 (給食) </p>
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>		
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名 「食育の日献立」 実施学年等：全クラス </p> <p> 生徒が「和食」文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけとなるよう願いを込めて、毎月19日付近に和食の基本である一汁二菜や行事食を取り入れた献立を実施しています。『献立表』の配布や生徒用指導資料『きゅうしょくカレンダー』の放送によるお知らせ、『教師用説明資料』で周知を行っています。 </p> <p> < 献立内容 > </p> <p> 4月：麦ご飯、牛乳、丹波の里井、湯葉のすまし汁、お花見団子 6月：ご飯、牛乳、豚肉の甘辛炒め、沢煮椀、水無月 7月：ご飯、牛乳、サバのごまだれかけ、さっぱり和え、麩のみそ汁 9月：ご飯、牛乳、丹波高原ポークの生姜炒め、実だくさんみそ汁、のり 10月：ご飯、牛乳、鮭の紅葉焼き、野菜の五目炒め、わかめのみそ汁 11月：ご飯、牛乳、開きあじの唐揚げ、高野豆腐の炊き合わせ、水菜のみそ汁 12月：ご飯、牛乳、鱈の磯辺揚げ、冬至の柚和え、かぼちゃのみそ汁 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="405 1693 804 1989"> </div> <div data-bbox="427 1998 775 2074" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>『手作りの水無月』</p> </div> <div data-bbox="839 1693 1455 2087" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p> 【生徒用 給食指導資料より】 今日の6月30日は、1年の折り返しの日です。この日、京都では、半年間の災いを追い払い、残り半年間の健康や幸せを願う「夏越しの祓え」とよばれる行事があります。この日には、氷の形に似せて、三角に切った「水無月」という和菓子を食べます。給食では、丸いカップに甘納豆を入れて作りました。健康に過ごせるように、願いをこめながら食べましょう。 </p> </div> </div>	





































③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>福知山市立 日新中学校</p>	
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食) クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 () </p>
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>		
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名「 食のおはなし 」 実施学年：全校生徒（541名） 内容：毎月19日「食育の日」の給食の時間に、養護教諭が作成した動画（8分～9分）を鑑賞します。その季節の旬の食べ物や、体調・つきたい力に合った、おすすめの食材を紹介しています。 テーマ：7月 運動と食 9月 夏バテと食 10月 食欲の秋 11月 お米 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="383 1608 893 1899"> <p>大会当日 朝ご飯</p> </div> <div data-bbox="917 1608 1444 1899"> <p>勉強をがんばりたい人</p> </div> </div>	

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>舞鶴市立中筋小学校</p>	
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 () </p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)</p>		
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名「食育の日動画」 実施学年等 全学年 毎月19日の食育の日に、子どもたちの給食に対する興味・関心を高めることを目的に、動画を見る取組をしている。動画の内容は、給食目標に沿ったものや、給食室の仕事の様子、給食に出てくる食べ物について等、さまざまな内容で作成している。 普段なかなか見ることができない給食室の様子や知らなかった食べ物の情報について、動画を通して楽しみながら学ぶことができた。 ↓動画の一部 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="411 1361 842 1675">  </div> <div data-bbox="869 1361 1289 1675"> <p>第2問 これは何のやさいの花でしょう？</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="411 1697 842 2011"> <p>上のはしを動かす練習 「1」を書くように、たてに動かす。</p>  </div> <div data-bbox="869 1697 1289 2011"> <p>てづくりハンバーグ ざいりょうをませます</p>  </div> </div>	

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>京丹後市立 大宮南小学校</p>												
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組内容</p> <p><input type="checkbox"/>教科等 ()</p> <p><input type="checkbox"/>学校行事等 ()</p> <p><input type="checkbox"/>部活動 ()</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業)</p> <p><input type="checkbox"/>その他 ()</p>												
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)</p>	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 								
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 								
<p>取組内容</p>	<p>食育の日</p> <p>取組名「 まるごと京丹後食育の日 」 実施学年等(全校) 11月16・17日実施 ・地域で作られたり、収穫されたりした食材を使った献立 学校給食における地産地消・食育推進の取組として行われています。心と体の育ち盛りにある児童が、地元で採れた新鮮で安心安全な食材を使った給食を食べることで、心身ともに健康な発育を促すことを目的とした取組で、14年目になります。 全校児童に「食材をお世話になった方の紹介」や、「献立レシピ」「生産者さんからのコメント」が書かれたお便りを配付し、豊かな食材に恵まれた京丹後市のよさを見直す機会になりました。</p> <p>取組名「 かみかみメニュー 」 実施学年等(全校) よく噛んで食べることを啓発するために、イカや切り干し大根などの食材を使った献立を考えています。</p> <p>取組名「 世界の料理 」 実施学年等(全校) 毎月の献立の中に、世界の料理を取り入れていて、いろいろな国の食文化に触れる機会となっています。</p>												













③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>京丹後市立 久美浜中学校</p>													
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 () </p>												
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)</p>	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名「 地元産食材を活用した給食 」 実施学年等：全校生徒198名 実施内容： 生徒が給食を通じて自分たちの住む地域が「食」に恵まれていることを実感し郷土愛を持つことができるよう、地元産食材を多く活用した給食献立を実施しました。(食育の日である19日またはその前後に実施しました。) 家庭に配付する給食献立表や、給食時間中の放送(給食委員会の生徒または栄養教諭が担当)にて、その日の献立内容や使用している地元産食材を紹介しました。 実施献立の例： 9月20日(水)写真左 ・ごはん(特別栽培米)、キスとさつまいもの天ぷら、きゅうりとナスの即席漬け、冬瓜のうすくず汁、牛乳 ※使用した町内・市内産食材…特別栽培米、牛乳、キス、さつまいも、なす、たまねぎ、ねぎ 10月19日(木)写真右 ・さつまいもごはん(特別栽培米)、キスのカレー天ぷら、キャベツの昆布炒め、豚汁、牛乳 ※使用した町内・市内産食材…特別栽培米、牛乳、さつまいも、キス、小松菜、さといも、ねぎ </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>													


































③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>伊根町立本庄小学校</p>													
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 () </p>												
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<p>取組内容</p>	<p> 食育の日 取組名「 学校給食を生きた教材とした取組 」 実施学年等：全校児童 20名 実施場所：ランチールーム 取組内容：「かまじまい献立」 </p> <p> 本庄小学校では、毎年地域の方に協力していただき、全校で田植えと稲刈りの体験をしています。かまじまい献立は、みんなで植えたお米の稲刈りが無事に終わったことに感謝し、「お疲れ様でした」の気持ちや、「これからおいしいお米が食べられますように」、という願いを込めた献立です。お米だけでなく、秋の実りに感謝できるように、さつまいも、小豆、きのこ等、旬の食材をたくさん使った給食を提供しました。 </p> <p> 10月19日の献立 ・秋おこわ ・牛乳 ・さばの塩焼き ・ごま和え ・みそ汁 ・おはぎ </p> 													
















③「食育の日」の取組実績報告書

学 校 名		与謝野町宮津市中学校組合立	橋立中学校
該当項目 に <input checked="" type="checkbox"/>	取組 内容	<input type="checkbox"/> 教科等 () <input type="checkbox"/> 学校行事等 () <input type="checkbox"/> 部活動 () <input checked="" type="checkbox"/> 特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/> その他 ()	
取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>		
取組内容	<p>食育の日 取組名「 給食センターの動画視聴 」 全学年</p> <p>給食センターでは、毎月19日の「食育の日」の給食に、地元で作られた旬の食材を使った献立を取り入れられており、それにまつわる動画を毎月給食センターが作成し、生徒たちは給食の時間にそれを視聴しています。動画では、食材を作っておられる農家の方へのインタビューを通して、食材がどのように栽培されているかや栽培の苦労について知ることができ、給食ができるまでの工程や食材の理解に繋がっています。また、農家の方からの「子どもたちへのメッセージ」を受け、給食で好き嫌いをしないことやおいしく給食を食べられることへの感謝の気持ちを育てることに繋ぐことができます。</p> <p>取組名「 担任外の先生との給食交流 」 全学年</p> <p>生徒と教職員が食を通して交流を深め、和やかな給食の時間を過ごすことを目的として、毎月19日の「食育の日」に、担任だけでなく学年担当や管理職の教職員が各学級に入って一緒に給食を食べる取組を行っています。普段なかなか関わる機会の少ない教職員とゆっくり話ができる「食育の日」の取組を生徒たちも楽しみにしており、どの班に入ってもらおうかじゃんけんをしている学級もあります。教職員も、授業や部活動とはまた違う生徒たちの様子に触れ、楽しいひと時を過ごすことができます。</p>		

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>京都府立 京都八幡高等学校 南キャンパス</p>													
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>教科等 (家庭科) <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 ()</p>												
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>	<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 									
<p>取組内容</p>	<p>食育の日 取組名「食に関する掲示コーナーの設置」 実施学年等 全学年 ・校舎内の掲示板に食に関するコーナーを設置し、イベントやコンクール等の案内や、食育に関する情報を展示した。</p>													



③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>京都府立木津高等学校</p>													
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 ()</p>												
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 									
<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<p>取組内容</p>	<p>食育の日 取組名「 防災蒸しパンを作ろう 」 実施学年等 1年生</p> <p>災害時に温かい物を食べられることはとても重要である。ホットケーキミックスと水、紙コップで手軽に作れる蒸しパンの調理実習を行った。計量スプーンの使い方および蒸し器の扱い方の習得を目標に設定した。災害時には、カセットコンロで代用できることや、電気が使用できる場合にはマグカップで電子レンジ調理でも可能であることを合わせて説明した。</p> <p>生徒たちは、意欲的に取り組んでおり、簡単に調理できることを実感した様子だった。衛生面への配慮にも注意を払い、食中毒が起こらない工夫についても考えた。</p> <p>蒸し器で調理することで、ふっくら、しっとりと仕上がり、写真のように花咲く蒸しパンを作ることができた。新型コロナウィルスの影響により、中学校ではほとんど調理実習を行っていない生徒が多く、今回がほぼ初めての調理実習となった。災害時にも「おいしい」と感じる料理を自分たちの手で作ることができるという経験を重ね、生きる力を育むきっかけになることを願っている。</p> 													

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>京都府立豊学校 舞鶴分校</p>													
<p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>取組 内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input type="checkbox"/>その他 () </p>												
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 									
<p>取組内容</p>	<p>食育の日 取組名 「かみかみデー」〈食育の日に実施〉</p> <p>実施学年等 全校児童 実施時間 給食時間</p> <p>どんな噛みごたえか考えながら食べるメニュー メニュー ・たけのこのサラダ・新ごぼうのサラダ・たこ飯 ・とうもろこし・揚げごぼうのきんぴら等 *噛みごたえは「オノマトペ」風にポリポリ、コリコリ、バリバリ等 指導者が例を挙げながら児童に考えさせました。</p> <p>たけのこのサラダ たこ飯 とうもろこし</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>													
														

③「食育の日」の取組実績報告書

<p>学 校 名</p>	<p>京都府立舞鶴支援学校</p>																																																																						
<p>該当項目 に☑</p>	<p>取組 内容</p>	<p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・委員会活動・健康教育に関する授業) <input checked="" type="checkbox"/>その他 (食育だより) </p>																																																																					
<p>取組内容に該当 する食育ピクト グラム(複数選択 可)</p>																																																																							
<p>取組内容</p>	<p>食育の日 取組名「自分に合った食事量を知る取組」 実施学年等 全学年全学級対象</p> <p>本校では、夏場の暑い時期に残食量が増えました。夏バテが理由の食欲不振の児童生徒もいましたが、特に高等部では痩せ願望や嗜好の問題から食事量を極端に減らしてしまう生徒の様子も気になりました。</p> <p>そこで、自分に合った食事量を知らせる食育だよりの発行と実際の給食のごはん等を写真に撮ってカロリーを知らせてもらうこと等に、取り組みました。現在は、残食量の少ない日が続いています。気候の変化もあるとは思いますが、最近では、必要以上に減らしてしまっていた生徒も「給食を減らすとお腹がすく」と規定量食べる様子も見られるようになりました。今後も給食の献立を工夫したり、自分に合った量を知ってもらったりすることに継続して取り組んでいきたいと思ひます。</p> <div data-bbox="1085 1585 1404 2049" style="text-align: right;">  <p>食育だより 令和5年度 第6巻 京都府立舞鶴支援学校</p> <p>夏場の暑い時期、残食量が増えました。夏バテが理由の食欲不振の児童生徒もいましたが、特に高等部では痩せ願望や嗜好の問題から食事量を極端に減らしてしまう生徒の様子も気になりました。</p> <p>そこで、自分に合った食事量を知らせる食育だよりの発行と実際の給食のごはん等を写真に撮ってカロリーを知らせてもらうこと等に、取り組みました。現在は、残食量の少ない日が続いています。気候の変化もあるとは思いますが、最近では、必要以上に減らしてしまっていた生徒も「給食を減らすとお腹がすく」と規定量食べる様子も見られるようになりました。今後も給食の献立を工夫したり、自分に合った量を知ってもらったりすることに継続して取り組んでいきたいと思ひます。</p> <p>自分に合った食事量を見つけよう!</p> <p>1日に必要な食事は、身長や体重、自分の活動の量によって異なります。おおよその目安として、「日本人の食事摂取基準」があります。あなたはどこに当てはまりますか?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">身体活動レベル</th> <th colspan="3">男性</th> <th colspan="3">女性</th> </tr> <tr> <th>Ⅰ</th> <th>Ⅱ</th> <th>Ⅲ</th> <th>Ⅰ</th> <th>Ⅱ</th> <th>Ⅲ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6～7歳</td> <td>1,350</td> <td>1,550</td> <td>1,750</td> <td>1,250</td> <td>1,450</td> <td>1,650</td> </tr> <tr> <td>8～9歳</td> <td>1,600</td> <td>1,850</td> <td>2,100</td> <td>1,500</td> <td>1,700</td> <td>1,900</td> </tr> <tr> <td>10～11歳</td> <td>1,850</td> <td>2,250</td> <td>2,500</td> <td>1,850</td> <td>2,100</td> <td>2,350</td> </tr> <tr> <td>12～14歳</td> <td>2,300</td> <td>2,600</td> <td>2,900</td> <td>2,150</td> <td>2,400</td> <td>2,700</td> </tr> <tr> <td>15～17歳</td> <td>2,600</td> <td>2,800</td> <td>3,150</td> <td>2,650</td> <td>2,300</td> <td>2,550</td> </tr> <tr> <td>18～29歳</td> <td>2,300</td> <td>2,650</td> <td>3,050</td> <td>1,700</td> <td>2,000</td> <td>2,300</td> </tr> <tr> <td>30～49歳</td> <td>2,300</td> <td>2,700</td> <td>3,050</td> <td>1,750</td> <td>2,050</td> <td>2,350</td> </tr> <tr> <td>50～64歳</td> <td>2,200</td> <td>2,600</td> <td>2,950</td> <td>1,650</td> <td>1,950</td> <td>2,250</td> </tr> </tbody> </table> <p>※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)参照</p> <p>※身体活動レベル ・Ⅰの割合: 主座の大部分を座って過ごす。運動はほとんどない。 ・Ⅱの割合: 座って活動するが、日常生活(買い物での歩行、家事、軽いスポーツ)の歩行も行う。 ・Ⅲの割合: 立位は多い人やスポーツなど、長時間の歩行を行う。</p> <p>※身長や体重などを考慮して個人に合った食事量を知ることもできます。詳しく知りたい方は、栄養師さままで相談ください(11:30～13:00、小学校教育科110番～112番の連絡先を約15分～30分程度に設定しています)。</p> </div>		身体活動レベル	男性			女性			Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	6～7歳	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650	8～9歳	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900	10～11歳	1,850	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350	12～14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700	15～17歳	2,600	2,800	3,150	2,650	2,300	2,550	18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300	30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350	50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
身体活動レベル	男性			女性																																																																			
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ																																																																	
6～7歳	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650																																																																	
8～9歳	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900																																																																	
10～11歳	1,850	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350																																																																	
12～14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700																																																																	
15～17歳	2,600	2,800	3,150	2,650	2,300	2,550																																																																	
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300																																																																	
30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350																																																																	
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250																																																																	