

令和5年度 食に関する指導年間計画

南丹市立八木中学校

	食育だより・掲示物の指導目標	主な内容	給食における取組	具体的な活動
4月	給食の準備をきちんとしてしよう	○準備や後片付けの仕方 ○衛生的な盛り付けや食器の並べ方	入学進級お祝い	・アレルギーや給食指導に関する職員研修・共通理解 ・給食オリエンテーション
5月	朝食の大切さについて知ろう	○朝食の3つの効果 ○睡眠が朝食に及ぼす影響	子どもの日 ◎味めぐり献立：和歌山県	・食生活に関するアンケート ・5月～食育放送「食育タイム」 ・生徒会保健部の取組（ハンカチチェック等）
6月	歯をじょうぶにする食べ物について知ろう	○歯をじょうぶにする食べ物 ○カルシウムの働き	歯と口の健康週間 食育の日・食育月間 ◎味めぐり献立：福井県 ★歯と口の健康週間	・生徒会保健部の取組（朝ごはんキャンペーン） ・地域の食の専門家（和食）から学ぼう。（1年生） ・食事のマナーを身につけよう。（1年生）
7月	夏の食生活について知ろう	○夏バテ予防の食事 ○清涼飲料水のとり方	七夕 土用の丑の日 ◎味めぐり献立：沖縄県 ★夏バテ予防献立週間	・カルシウムで丈夫な身体を作ろう。（2年生） ・受験期の食事について考えよう。（3年生） ・南丹市食育レシポコンテストへの参加
9月	生活リズムをととのえよう	○早寝・早起き・朝ごはんの大切さ ○水分のとり方	体育祭 お月見 ◎味めぐり献立：神奈川県 ★体力アップ献立週間	
10月	収穫を迎える食べ物について知ろう	○運動と栄養 ○豆の特徴や栄養 ○米の収穫・新米	体育の日 ハロウィン ◎味めぐり献立：岡山県 ★秋の味覚献立週間	・給食を通して食品ロスを減らそう。（生徒会保健部）
11月	免疫力を高める食事や生活について知ろう	○免疫力を高める食品（発酵食品を含む） ○睡眠や運動の大切さ ○歯とかむこと	いい歯の日 勤労感謝の日 ◇和食の日献立 ◎味めぐり献立：奈良県 ★免疫力アップ予防献立週間	・旬の食材で野菜の良さや栽培の楽しさを知ろう。（2年生） ・2年生が栽培した大根を無駄なくおいしく食べよう。 ・好き嫌いのメカニズムについて知ろう。（2年生）
12月	冬野菜について知ろう	○冬野菜の種類や栄養 ○風邪や感染症の予防	冬至 クリスマス ◎味めぐり献立：長崎県 ★冬野菜献立週間	
1月	給食に感謝して食べよう	○給食にかかわる人々や自然の恵みへの感謝 ○食事の重要性	お正月 給食週間 ◎味めぐり献立：北海道 ◆非常食献立 ★給食週間	・配膳員や調理員の仕事や思いを知り、感謝の手紙を書こう。（1年生） ・地域の食の専門家（酪農）から学ぼう。（2年生） ・非常食を体験し、災害の備えについて考えよう。
2月	健康な食生活について考えよう	○栄養のバランスを考えた食事	節分 中学校リクエスト献立 ◎味めぐり献立：熊本県	
3月	1年間の給食をふりかえろう	○1年間の給食の反省	ひな祭り 卒業・進級お祝い 小学校リクエスト献立	・お弁当の作り方のポイントを知り、高校生活に生かそう。（3年生）