

令和7年度 学校給食食育(もりもり高島っ子の日) 年間計画

令和7年4月1日現在

高島市内学校給食センター

月	食育目標	ねらい	もりもり高島っ子の日	もりもり高島っ子の日 献立テーマ	児童生徒への指導の手だて (給食だよりの活用)	とりいれたい旬の食品		行事食	
						旬の食品	地場産物の活用		
4	学校給食について知ろう	・学校給食の内容や意義を知り、残さないように食べる意欲をもつ。	18 (金)	もりもり食べよう給食	・学校給食の内容を知らせ、残さず食べようとする意欲をもたせる。	菜の花 ふき キャベツ さわら たけのこ	葉ねぎ ほうれん草 小松菜	(通年) もち米 大豆 卵 湖魚	お花見 入学祝い
5	衛生に気を付けて食事をしよう	・衛生的に給食の準備や食事、後片付けができるようにする。	19 (月)	手を洗って食べよう給食	・手洗いの必要性や衛生的な給食の準備、食事について知らせる。 ・食中毒の予防について知らせる。	キャベツ たけのこ 山菜 茶 あじ グリーンピース グリーンアスパラ セミノールオレンジ	葉ねぎ ほうれん草 小松菜 きゅうり		端午の節句
6	食べ物と丈夫な歯について知ろう	・かむことの効用を知り、よくかんで食べる習慣を身に付ける。	19 (木)	かみかみ給食	・ひと口で飲み込むまでにかんだ回数を数えさせ、よくかむことのよさを知らせる。 ・食育月間について知らせる。	じゃがいも ごぼう あじ さくらんぼ	玉ねぎ 大根 ほうれん草 なす ピーマン きゅうり じゃがいも 小松菜 キャベツ 葉ねぎ		歯と口の健康週間
7	夏の食生活について知ろう	・夏を元気にのりきるための食事や間食のとり方について知り、夏休みの食生活に生かす。	9 (水)	暑さに負けない給食	・夏バテを防ぐ食品やその効率的な食べ方を知らせる。 ・おやつの食べ方や簡単なおやつの作り方について知らせる。	あじ きゅうり トマト にがうり なす 枝豆 すいか メロン	玉ねぎ なす じゃがいも にんにく 大根 葉ねぎ きゅうり メロン ピーマン 小松菜 キャベツ		びわ湖の日 七夕
9	食生活を見直そう	・健康に過ごすための食生活を知り、望ましい食習慣を身に付ける。	26 (金)	魚を食べよう給食	・魚のよさを知らせる。 ・朝食の大切さを知らせる。	さんま いわし さけ 枝豆 なし ぶどう さといも	玉ねぎ かぼちゃ 葉ねぎ にんにく なす じゃがいも きゅうり ピーマン 小松菜		
10	地域の産物について知ろう	・地場産物について知り、身近なものとして考えることができる。	20 (月)	ごはんもりもり給食	・米の消費量は減少の一途をたどり全体のエネルギー摂取量に占める穀物エネルギー比が低下し、生活習慣病の低年齢化の一因ともなっている。新米が回るおいしい時期にごはん食のよさを見直すきっかけとする。	栗 さんま いわし きのこ さといも さつまいも	葉ねぎ かぼちゃ 大根 さつまいも にんじん にんにく 玉ねぎ ピーマン きゅうり 小松菜		お月見 目の愛護デー
11	食べ物の働きについて知ろう	・食べ物の種類や仲間を知りその働きについてわかる。	19 (水)	栄養バランスを考えた給食	・栄養のバランスのとれた食事の大切さを知らせ、好き嫌いせずに食べようとする意欲をもたせる。 ・和食のよさを知らせる。	きのこ さといも さつまいも かぶ さけ みかん りんご	葉ねぎ キャベツ にんじん 大根 白菜 さつまいも 小松菜 ピーマン 柿		いい歯の日 和食の日
12	食べ物と健康について知ろう	・体にやさしい食べ方を身につけ、病気にならないように考える。	10 (木)	ビタミンたっぷり給食	・野菜に含まれるビタミンAとCがかぜの予防に役立つことを知らせる。	ブロッコリー ぶり かぶ ほうれん草 ゆず みかん りんご	葉ねぎ キャベツ 白菜 さつまいも 大根 にんじん ほうれん草 ブロッコリー		クリスマス 冬至
1	感謝して食べよう	・食べ物大切さを知り、感謝の気持ちをもって食べることができる。	26 (月)	感謝給食 (高島デー)	・食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝して残さず食べることができるように働きかける。	水菜 春菊 かぶ ほうれん草 小松菜 ぶり わかさぎ ぼんかん	葉ねぎ にんじん 水菜 キャベツ ほうれん草 大根 白菜 小松菜 ブロッコリー		お正月 給食週間
2	食文化について知ろう	・日本の伝統的な食文化について知り、関心を深める。	19 (木)	大豆を食べよう給食	・大豆の栄養について知らせる。 ・昔から伝わる食文化(発酵食品等)について知らせる。 ・生活習慣病予防のための食事について知らせる。	水菜 春菊 ほうれん草 小松菜 いわし デコポン ぼんかん いよかん	葉ねぎ にんじん 大根 キャベツ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 小松菜		節分
3	楽しい給食時間を過ごそう	・食事の場にふさわしい楽しい雰囲気づくりを工夫し、なごやかな会食ができる。	未定	卒業お祝い給食	・協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながることを知らせる。	菜の花 さわら いよかん デコポン	葉ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ 大根		桃の節句 立志祭 卒業祝い

*地場産物については各給食センターにより一部使用がない場合があります。