

給食de食育！
オリジナルレシピを作ろう！



令和6年3月2日(土)

9:30~12:00

主催 学校給食課



本日のタイムスケジュール



時間		内容	
9:30	5分	はじめに	あいさつ、本日の進め方
9:35	15分	説明	『食育って何だろう』
9:50	35分	グループワーク	レシピのテーマ決め
10:25	10分	休憩	
10:35	5分	説明	『レシピを考える注意点』
10:40	55分	グループワーク	テーマに沿ったレシピ考案
11:35	20分	発表	各グループの結果発表
11:55	5分	おわりに	あいさつ、次回の持ち物
12:00		閉会	



＼ 中学校給食が変わります ＼



今の小学5年生が
中学2年生になる年

令和8年中から新しい給食へ



<今の給食>

- ・ランチボックスで届く
- ・一度冷ましたおかず
- ・お弁当か選べる選択制



<新しい給食>

- ・食缶で届く
- ・温かいおかず
- ・みんなで食べる全員喫食



食育って何だろう？



生きる上での基本

食に関する
知識

こんなこと
知ってるよ



食を選択する
能力

これを
食べよう!



健全な食生活を実践することができる人を育てる

知識

選ぶ力

骨を強くするためには
カルシウムが必要

牛乳にはカルシウムが
たくさん含まれている

今日の飲み物は
牛乳にしよう！

苦手な牛乳だけど
半分飲んでみる！

塩分を多くとると
高血圧につながる

つけものや梅干しは
塩分が多い

朝ごはんの梅干しを
週2回にしよう！

つけものを和え物に
変えよう！

健康的な食生活



学校における食育の目標(一部抜粋)

- **食事の重要性**や**栄養バランス**、**食文化**等について理解し、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付ける
- 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、**自ら管理・判断できる力**を身に付ける
- 食料の生産等に関わる人々に対し**感謝する心**を育む
- **食事のマナー**や食事を通じた**コミュニケーション力**を養う



心身の健康

【望ましい栄養や
食事のとり方】

食事の
重要性

【大切さ・喜び・
楽しさ】

食品を
選択する
能力

【正しい知識】

6つの視点

食文化

【各地域の産物・
食に関わる歴史】

感謝の心

【食べ物・生産等に
関わる人】

社会性

【食事のマナー】



給食の役割


成長期に必要な
栄養がとれる

味・においなど
様々な感覚から学ぶ

食育の生きた教材

毎日の学校生活で
繰り返す

他の教科と
関連づけられる



食育の計画

	4月	5月	6月	7月	9月	10月
題材	給食について 知ろう	朝食の大切 さを知ろう	よく噛んで 食べよう	夏の食事につ いて考えよう	食事と運動に ついて考えよ う	旬の食べ物に ついて知ろう
ねらい	給食を通して 食べ物に関心 をもつ	朝食をとる ことが体に 必要である ことがわか る	よく噛むこと の大切さがわ かる	暑さに負けな い食事と水分 のとり方がわ かる	運動の大切さ と食事の関係 がわかる	季節にあった 食べ物がわか る

	11月	12月	1月	2月	3月
題材	郷土の味に ふれよう	食物繊維を とろう	冬の食事につ いて 考えよう	豆類に親しもう	バランスのよい 食べ方を考えよ う
	郷土料理の 特色がわかる	食物繊維の働き がわかる	寒さに負けな い食事のとり方 がわかる	豆類の栄養と 加工食品がわか る	バランスよく食 べることが健康 や成長に必要な ことが分かる

食育のねらいをふまえ、献立を考えています



給食で登場する料理例



2月 豆類に親しもう

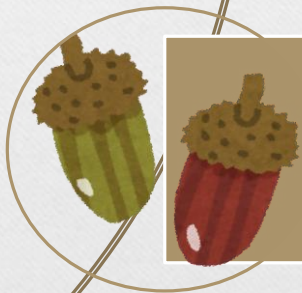
- 炒り豆ごはん
- 麻婆大豆丼

- 大豆入り筑前煮
- 豆腐ハンバーグ



7月 夏の食事について考えよう

- 夏野菜のカレー
- なすとトマトのスパゲティ



10月 旬の食べ物について知ろう

- さつまいもごはん
- 鮭のもみじ焼き

- きのこのキッシュ

中学生が考えたテーマ

題材	テーマ	料理
よく噛んで食べよう	歯を強く カムカム給食	<ul style="list-style-type: none">・ きんぴらごぼう・ えのきのバターしょうゆ
夏の食事について考えよう	夏バテ予防！カラフル給食	<ul style="list-style-type: none">・ ポーク梅ハニー・ パリパリサラダ
食事と運動について考えよう	たんぱく質いっぱい給食	<ul style="list-style-type: none">・ スコッチエッグ・ こまつなのごま和え
旬の食べ物について知ろう	秋の食材祭り	<ul style="list-style-type: none">・ さけのマヨ塩焼き・ れんこん・ごぼうチップス・ さつまいものみそ汁
郷土の味にふれよう	沖縄郷土料理風給食	<ul style="list-style-type: none">・ タコライス・ にんじんしりしり・ 中華風もずくスープ
食物繊維をとろう	野菜たっぷり給食	<ul style="list-style-type: none">・ ほうれん草ときのこのソテー・ ひじきとにんじんの煮物・ 野菜たっぷりおみそ汁
冬の食事について考えよう	和食の定番で寒い冬を乗り越えよう！	<ul style="list-style-type: none">・ いわしのかば焼き・ 白菜のおひたし・ けんちん汁
バランスのよい食べ方を考えよう	苦手なものをおいしく食べよう！	<ul style="list-style-type: none">・ 和風きのことハンバーグ・ ピーマンとパプリカのマリネ



給食レシピのテーマを
考えてみよう！



給食レシピを考える順番

主菜

- 体をつくるもとになるもの
- 肉、魚、卵、大豆製品などがメインのおかず

主食

- エネルギーのもとになるもの
- ごはん、パン、スパゲティ、うどんなど

副菜

- 体の調子を整えるもの
- 野菜、きのこ、海藻などがメインのおかず



レシピを考える注意点

調理方法

- 全ての食材に火を通す（生野菜のサラダは出せない×）
- 炒める、揚げる、煮る、ゆでる、蒸すなど



材料の価格

- 一食あたり300円くらいで考える
- かに、牛肉、いくらなど価格の高い食材は入れられない



食物アレルギー

- そば、ピーナッツ、クルミ、カシューナッツ、キウイフルーツは使えない

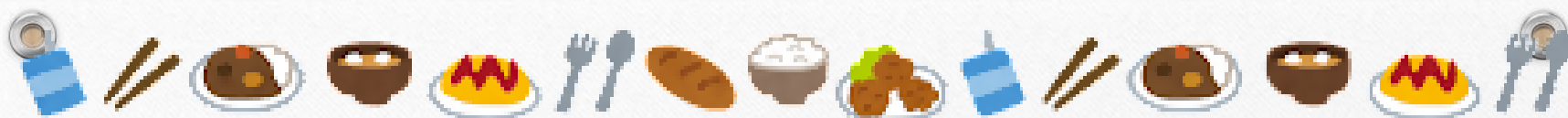


相模原市でとれる主な農産物



区分	種類
野菜類	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、かぶ、きゅうり、こまつな、ほうれんそう、さがみグリーン、キャベツ、レタス、さつまいも、はくさい、かぼちゃ、トマト、ナス、ブロッコリー、長ねぎ、さといも、ながいも、やまといも、トウモロコシ など
果実類	ブルーベリー、ゆず など
穀類	お米、津久井在来大豆 など
畜産	鶏卵、豚肉 など





テーマにそったレシピを
考えてみよう！

