（6）平成29年度基準献立年間計画

横浜市の食育の目標

◎学校での活動を通じて、食の大切さを知り、食の自己管理ができる子どもを育てます。また子ども一人ひとりに必要な支援を行います。

◎子どもを通じて、あるいは直接働きかけて、豊かな食体験を提供できるよう家庭・地域との連携を図ります。

基準献立の考え方

〇栄養量の確保とともに、児童の嗜好、横浜らしさ、日本の食文化・伝統食等を取り入れる。
〇季節感が感じられるよう、旬の食品の使用に努める。
〇食と健康を関連づけることができるようにする。
〇日本型食生活を推進し、脂肪の摂取量を抑え、食物繊維が確保できるよう、米飯回数の増や魚・野菜・きのこ・豆類・海藻などの使用に配慮する。
〇全市統一、平均的な献立内容・作業量・一食単価により市全体の水準を維持する。
〇市内産野菜をはじめとする地場産品の活用を推進する。

※アピール献立について
A　生きた教材となる献立
B　季節の食材を使用した献立

		４　月	５　月	６　月	７　月	９　月	１０　月	１１　月	１２　月	１　月	２　月	３　月
行事		入学式・進級式	端午の節句　　八十八夜	開港記念日 歯の衛生週間	七夕	敬老の日	十五夜	勤労感謝の日	冬至	学校給食週間	節分	ひな祭り 卒業式
ねらいの献立		①入学・進級を祝う ②春を感じる ③給食に親しみ楽しく食べる ④配膳・後片付けが手際よくできる	①国際都市横浜にちなんだ献立に親しむ（友好都市・中華街） ②初夏の味覚を味わう ③上手な食べ方を知る（主食・主菜・副菜）	①食育推進 ②よくかんで食べる ③強い歯をつくる食べ物を知る	①七夕にちなんだ献立を知る ②食欲がわく献立（味付けの変化と組み合わせの工夫） ③夏休みの参考になる昼食を知る ④夏野菜を知る	①体力の回復を図る（食べやすい献立） ②季節の野菜を知る ③主食の大切さを意識する	①秋の味覚を味わう（旬の魚・きのこ・野菜類） ②体をつくるもとになる食品を知る ③緑黄色野菜の献立を知る ④十五夜にちなんだ献立を知る	①秋の味覚を味わう ②地産地消月間	①冬至にちなんだ献立を知る ②体が温まる献立を知る（根菜類の使用） ③かぜを予防する旬の食材を知る	①日本の伝統食（正月料理）を知る ②学校給食のあゆみ	①大豆を使った料理に親しむ ②バランスの良い食事の手本としての給食を知る ③冬においしい食材を知る ④寒い国・地方の食事を知る	①卒業を祝う ②ひな祭りの献立を味わう ③主食・主菜・副菜のそろった献立例を知る ④思い出に残る献立を味わう
給食指導	題材	楽しい給食にしよう	食事のマナーを 身に付けよう	清潔に心がけて 食事をしよう	暑さにまけない食事を しよう	協力して楽しい食事の 場をつくろう	上手な過し方を工夫 しよう	係や当番に進んで協力しよう	環境を整えてなごやかに会食しよう	感謝の気持ちをもって食事をしよう	寒さに負けない食事をしよう	楽しく会食しよう
	ねらい	給食の準備や後片付けを手際よくし、楽しく食べることができる	食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる	給食時の衛生に気を付けることができる	好き嫌いなく何でも食べることができる	進んで楽しい食事の場をつくることができる	食事の前後の過ごし方を工夫できる	楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる	会食にふさわしい環境作りをして、楽しく食べる	自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる	いろいろな国の食事について関心をもち、季節にあった食品の取り方ができる	これまでの給食の実践を生かし、なごやかに会食することができる
栄養指導	題材	食べ物とからだ	食べ物のはたらき	歯を丈夫にする食べ物	夏の食事とおやつ	元気のでる食べ物 （黄の食べ物）	丈夫なからだ （赤の食べ物・運動）	食べ物の好き嫌い	かぜに負けない食べ物 （緑の食べ物）	日本の伝統的な食べ物	自分の体にあった食事の量 （自分の量・家族の量）	バランスのよい食事
	ねらい	食べ物と体のかかわりを知り食べ物に関心を持つ	食べ物の体の中でのはたらきを知る	骨や歯を丈夫にする食べ物を知る	暑さに負けない食事のとり方を知る	体温や力のもとになる食べ物について知る	丈夫な体をつくる食べ物を知り、運動が必要なことも知る	好き嫌いなく何でも食べることが体に大切なことを知る	かぜに負けない体をつくる食べ物を知る	日本には、伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る	自分の体にあった食べ物の量を知る	いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが健康な体をつくることを知る
	低学年	給食にはいろいろな食べ物が入っていることを知る	パンやごはん、牛乳、おかずは体の中で、それぞれちがうはたらきをすることを知る	丈夫な歯をつくる食べ物を知る（牛乳・小魚・海草） よくかむことの大切さを知る	朝ごはんの大切さを知る 冷たい飲み物や食べ物のとり過ぎが体によくないことに気づく	元気のでる食べ物を知る（パン･ごはん・めん・いも・あぶら･さとう）	体をつくる食べ物を知る （肉・魚・卵・牛乳・豆）	好き嫌いをすると体によくないことを知る	かぜに負けない体をつくる食べ物を知る（野菜・くだもの）	伝統的な食べ物にはどんなものがあるかを知る（米・魚・豆・海藻類）	給食の量に関心を持つ 食べ過ぎや残すことがいけないことに気づく	いろいろな食べ物を組み合わせて食べると体によいことを知る
	中学年	食べ物によって、体がつくられることを知る	食べ物をそのはたらきにより赤・黄・緑のグループに分けることができる	丈夫な歯や骨をつくる食べ物が分かる（牛乳・小魚・海草）	３食きちんと食べることが体によいことを知る おやつのとり方が分かる	体温や力のもとになる食べものが分かる（穀類・いも類･油脂･砂糖）	体をつくる食べ物が分かる （肉・魚・卵・牛乳・豆） 体を丈夫にするためには、運動が大切なことを知る	食べ物の3つのはたらきが分かり、いろいろな食品を食べることの大切さが分かる	体の調子を整え、かぜに負けない体をつくる食べ物が分かる（色の濃い野菜）	伝統的な食べ物のすぐれているところを知る（米・魚・豆・海藻類）	給食の基準量をもとに自分の適量を知り、考えて食べることができる	いろいろな食べ物を組み合わせて食べると、栄養のバランスがよいことがわかる
	高学年	食べ物に含まれている栄養素はそれぞれ違うはたらきがあることを知る	3つのグループの食品と含まれる栄養的な特徴が分かる	丈夫な歯や骨をつくる食品やそのとり方が分かる （カルシウム）	夏の暑さに負けない食事のとり方を考え、3食きちんととることができる	体温や力のもとになる食品やそのとり方が分かる（炭水化物･脂肪）	体をつくる食品とそのとり方が分かる（たんぱく質） 食べ物と運動のかかわりが分かる	3つのグループの食品を組み合わせて食べることが健康によいことが分かり、実践することができる	かぜに負けない体をつくる食事のとり方が分かる	伝統的な食生活のすぐれているところを知る 主食・主菜・副菜（米・魚・豆・海藻・根菜類）	給食の量をもとに一日の適量が分かる　　年齢・体格・職業などにより、栄養量に違いがあることを知る	栄養のバランスのよい食事をすることが健康によいことを理解し、進んで実践できる
旬の食材（下線ははま菜ちゃん）	魚	さわら・あさり・あじ	あじ・あさり・かつお	いわし・あじ・きびなご	いわし	さんま・かつお・さば	さば・さんま・さけ	さけ・いわし・さば・ししゃも	いわし・たら	さば・ぶり・わかさぎ・たら	メヒカリ・さけ	さわら
	野菜	たけのこ・みつば・こまつな・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ・セロリ	さやえんどう・アスパラガス・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・ごぼう	アスパラガス・なす・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・こまつな・じゃがいも・たまねぎ・トマト・オクラ・（パセリ）・ピーマン	枝豆・とうもろこし・なす・トマト・とうがん・キャベツ・きゅうり・こまつな・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・パセリ・オクラ・かぼちゃ	なす・こまつな・ピーマン・きゅうり・トマト	ほうれんそう・くり・さつまいも・さといも・しめじ・えのきたけ・エリンギ・まいたけ	さつまいも・ごぼう・しめじ・えのきたけ・キャベツ・はくさい・かぶ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー・さといも・にんじん・こまつな・パセリ	にんじん・だいこん・ごぼう・さといも・こまつな・はくさい・ブロッコリー・ほうれんそう・ねぎ・キャベツ・さつまいも	だいこん・れんこん・ごぼう・はくさい・こまつな・かぶ・しゅんぎく・にんじん・ねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・ゆず	にんじん・かぶ・こまつな・ねぎ・はくさい・ほうれんそう・だいこん	なばな・ブロッコリー・キャベツ・ねぎ・かぶ・こまつな・ほうれんそう
	果物	ばんかん	メロン	メロン	すいか・(パインアップル)	なし・ぶどう	りんご・みかん・	柿・りんご・みかん	みかん・りんご・ゆず	みかん・りんご・はっさく	ぽんかん・いよかん・キウイフルーツ	はっさく・いよかん・キウイフルーツ・（いちご）
アピール献立カレンダー	A教材	サイクルメニュー③④	アイスクリーム① こどもの日の献立	和食献立① かみごたえのある食品を使った料理②③	五目寿司＋すましそうめん①	長寿料理（敬老の日）Ⅰ ビビンバ③	ほうれんそうのソテー② 月見料理④	チャンポン① はま菜料理② けんちん汁②	かぼちゃ料理① にんじんポタージュ②	白玉雑煮・なます① すいとん・セルフおにぎり② すきやき風煮Ⅰ 五目やきそば・中華料理Ⅰ	きつねうどん① いわしの煮魚（節分）Ⅰ おでん③	赤飯① ひな祭り献立② カレー・スパゲティミートソースあえ④
	B季節の食材	たけのこ　キャベツ　みつば さわら　ばんかん	あじ　アスパラガス　キャベツ メロン　ごぼう　みつば じゃがいも　さやえんどう たけのこ　かつお　あさり わかめ	アスパラガス　なす　オクラ ごぼう　とうがん　トマト ピーマン　赤ピーマン さやえんどう　メロン じゃがいも　あじ　いわし きびなご　さば	オクラ　トマト　ピーマン きゅうり　とうがん なす　かぼちゃ　とうもろこし 枝豆　すいか　ズッキーニ	なす 戻りかつお さんま なし ぶどう かんぴょう（ゆうがおの旬）	鮭 いわし さつまいも かぶ りんご みかん	鮭 さば さつまいも さといも はくさい こまつな キャベツ だいこん みかん・柿・りんご しめじ　えのきたけ ブロッコリー	こまつな　　ねぎ だいこん ブロッコリー ゆず　　みかん はくさい　　りんご たら ほうれんそう　かぶ	はくさい ほうれんそう ぶり かぶ・ごぼう ブロッコリー だいこん・しゅんぎく こまつな・みずな ぼんかん　いよかん	かぶ　　ほうれんそう はくさい ごぼう ぽんかん いよかん メヒカリ	デコポン　キャベツ こまつな　なばな 割り干し大根
国際理解		・麻婆豆腐の名前の由来について知る ・韓国料理の食べ方について知る	・横浜の開港と横浜の中華街の関わりについて知る ・横浜にゆかりがある中国料理の回鍋肉について知る ・横浜港と友好港である上海の料理について知る	・中国料理（チンジャオロースー）の名前の由来について知る。 ・ラタトゥイユはフランスの家庭料理であることを知る				・麻婆豆腐が四川料理であることを知る	・ロシアの料理（ボルシチ）について知る	・横浜と関わりが深い中国の料理（点心）について知る ・横浜と関わりの深い中国の料理（麻婆豆腐）について知る	・ワンタンスープの作り方について知る	

横浜市栄養教諭・学校栄養職員研究会作成：平成29年度基準献立原案の国際理解のねらいを加筆