



みんなのくるりんキッチン の 食育

令和 6 年 6 月 27 日
第 1 回総合教育会議 資料 3
教育部 学校給食課

1. 食育とは

(1) 位置づけ

食育基本法

前文 「食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の
基礎となるべきもの」

第二十条 学校、保育所等における食育の推進

学校給食法

第一条 「学校における食育の推進」

第十条 「学校給食を活用した食に関する実践的な指導」
「食に関する指導の全体計画の作成」



(2) 学校における食育

学習指導要領

総則 「学校における食育の推進」

各校で「食に関する指導の全体計画」を作成

**給食の時間
における指導**

教科等の指導

**個別的な
相談指導**

2. 立川市における食育（学校給食課）

（1）共同調理場における食に関する指導の全体計画を作成

①共同調理場における目標

生きる力を育て、体と心の栄養となる給食の提供

②目指す児童像

③目指す生徒像



食に関する指導の全体計画(小学校)

立川市教育委員会事務局 教育部 学校給食課

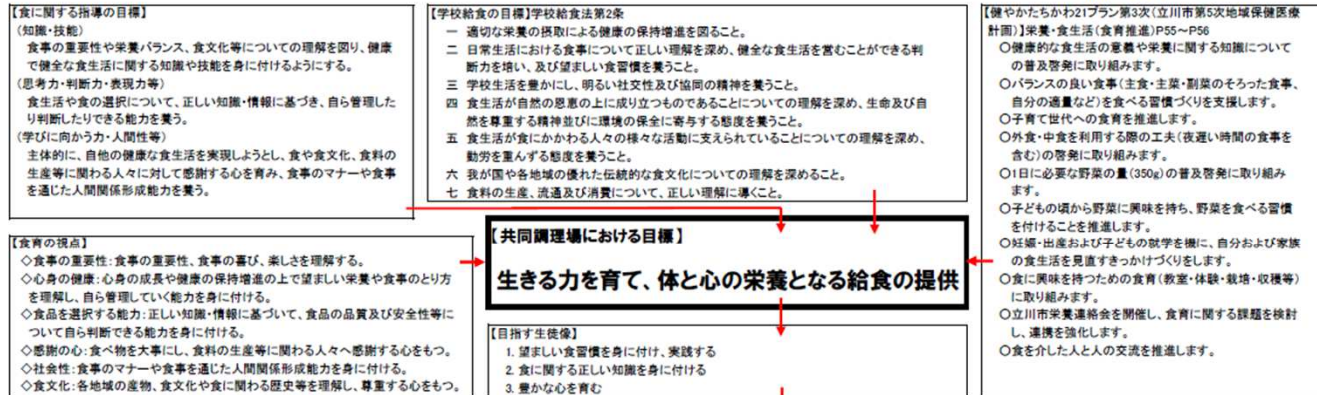
【食に関する指導の目標】 (知識・技能) 食の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を深め、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。 (思考力・判断力・表現力等) 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。 (学びに向かう力・人間性等) 主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。	【学校給食の目標】学校給食法第2条 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 四 食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	【健やかたちかわ21プラン第3次(立川市第5次地域保健医療計画)】栄養・食生活(食育推進)P55～P56 ○健康な食生活の意義や栄養に関する知識についての普及啓発に取り組みます。 ○バランスの良い食事(主食・主菜・副菜のそろった食事、自分の適量など)を食べる習慣づくりを支援します。 ○子育て世代への食育を推進します。 ○外食・中食を利用する際の工夫(夜遅い時間の食事を含む)の啓発に取り組みます。 ○1日に必要な野菜の量(350g)の普及啓発に取り組みます。 ○子どもの頃から野菜に興味を持ち、野菜を食べる習慣を付けることを推進します。 ○妊娠・出産および子どもの就学を機に、自分および家族の食生活を見直すきっかけづくりをします。 ○食に興味を持つための食育(教室・体験・栽培・収穫等)に取り組みます。 ○立川市栄養連絡会を開催し、食育に関する課題を検討し、連携を強化します。 ○食を介した人と人の交流を推進します。
【食育の視点】 ◇食の重要性:食の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 ◇心身の健康:心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 ◇食品を選択する能力:正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 ◇感謝の心:食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。 ◇社会性:食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。 ◇食文化:各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。	【共同調理場における目標】 生きる力を育て、体と心の栄養となる給食の提供 【目指す児童像】 1. 望ましい食習慣について考え、身に付ける 2. 食に関する正しい知識を身に付ける 3. 豊かな心を育む	

			4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
給食目標			給食について知ろう	食事のマナーを身に付けよう	歯と口の健康について考えよう	夏の食生活と健康について考えよう	食事の大切さを考えよう	季節の食べ物を知ろう	感謝の気持ちをもち、食べよう	寒さに負けない体をつくろう	献立に関心をもって食べよう	栄養のバランスを考えて食べよう	一年間の給食を振り返ろう	
ねらい			・給食を通して食べ物に関心をもつ	・正しい姿勢や箸の持ち方を身に付ける ・正しい手洗いを身に付ける	・よくかんで食べる	・旬の食べ物を食べる ・夏バテ予防の食事を知る ・水分補給に気を付ける	・朝食の大切さを伝える ・野菜に興味をもつ ・野菜を食べる習慣を付ける	・旬の食べ物を食べる ・地域と食べ物の関わりを知る	・食のあいさつ ・食の大切さを伝える ・和食について知る	・旬の食べ物を食べる ・冬の野菜の栄養について知る	・行事食、郷土料理、世界の料理などを知る	・いろいろな食品を食べる	・年間良い食生活ができたか振り返る	
献立作成の配慮	行事		入学・進級祝い	八十八夜 端午の節句	食育月間 歯と口の健康週間	七夕	防災の日 重陽の節句 十五夜 お彼岸 野菜の日	十三夜 目の愛護デー	読書週間 いい歯の日 勤労感謝の日 和食の日	冬至	正月 七草 鏡開き 全国学校給食週間	節分	桃の節句 卒業祝い	
	使用する食材	旬の食材	アスパラガス キャベツ グリーンピース たけのこ 玉ねぎ ふき いちご	じゃが芋 ごぼう さやえんどう あじ わかめ 茶	さやいんげん きゅうり トマト 梅 きすきびなご	枝豆 ズッキーニ 冬瓜 とうもろこし トマト なす ピーマン なぎ	南瓜 チンゲンサイ なす ぶどう さけ さんま	米 さつまいも 里芋 人参きのこ さけ さば さんま	米 さつまいも 里芋 大根 ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 はたはた	里芋 カリフラワー 小松菜 大根 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 みかん ゆず ぶり	大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 れんこん みかん たら ぶり	大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 いよかん デコポン わかさぎ	うど かぶ キャベツ 菜の花 デコポン さわら	
		地産産物	立川市	アスパラガス チンゲンサイ しいたけ	キャベツ ブロッコリー	キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー ブルーベリー	じゃが芋 枝豆 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし トマト なす ブルーベリー	玉ねぎ なす	里芋 チンゲンサイ	里芋 キャベツ 大根 人参 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草	キャベツ ごぼう 大根 人参 ねぎ ほうれん草 白菜	小松菜 人参 ねぎ ほうれん草	うど 小松菜 しいたけ	アスパラガス うど 小松菜 しいたけ
			東京都	明日葉 とびうお	明日葉 とびうお			むろあじ	むろあじ	むろあじ			明日葉 とびうお	明日葉 とびうお
			学校との連携	全校	給食と連携した授業への参画、社会科見学受け入れ、食育放送原稿配布、食育ポスター配布、リクエスト献立募集、選択給食、給食調査									
	個別的な相談指導		食物アレルギーのある児童、偏食のある児童、肥満・やせ傾向にある児童など											
	家庭・地域		献立表、給食だより、試食会、ホームページ、地産産物の活用、地元の給食食材納入業者と連携した食育											
他部署との連携			健康推進課(栄養連絡会)・産業振興課(地元野菜の活用の検討)											

令和6年4月更新

食に関する指導の全体計画(中学校)

立川市教育委員会事務局 教育部 学校給食課



		4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
給食目標		給食について知ろう	食事のマナーを身に付けよう	歯と口の健康について考えよう	夏の食生活と健康について考えよう	食事の大切さを考えよう	季節の食べ物を知ろう	感謝の気持ちをもち、食を大切にしよう	冬の食生活と健康について考えよう	献立に関心をもって食べよう	栄養のバランスを考えて食べよう	一年間の給食を振り返ろう
ねらい		・食べ物にはそれぞれ異なる働きがあることを知る	・手洗いをきちんとする ・自分やまわりの人の気持ちに配慮する	・よくかんで食べる ・歯や舌を作る栄養や食材を知る	・旬の食材を味わう ・夏バテ予防の食事を摂る ・水分補給に気を付ける	・朝食の大切さを知り、作ってみよう ・野菜に興味を持ち、野菜を食べる習慣を付ける	・旬の食材を味わう ・地産地消について知り、自らすすんで選ぶ	・自然の恵みや食べ物の豊かさを知る ・食に関わる人々について知り、感謝する ・日本の食文化について知る	・旬の食材を味わう ・冬野菜の栄養について知り、料理を作ってみようとする	・行事食、郷土料理、世界の料理など多様な食文化を知る	・主食・主菜・副菜をそろえて食べる	・健康や栄養、食生活について考える ・食を自ら選択し、健康な食生活を実践する
献立作成の配慮	行事	入学・進級祝い	八十八夜 端午の節句	食育月間 歯と口の健康週間	七夕	防災の日 重陽の節句 十五夜 お彼岸 野菜の日	十三夜 目の健康デー	読書週間 いい歯の日 勤労感謝の日 和食の日	冬至	正月 七草 競開き 全国学校給食週間	節分	桃の節句 卒業祝い
	使用する食材	アスパラガス キャベツ グリーンピース たけのこ 玉ねぎ ふき いちご	じゃが芋 ごぼう さやえんどう あじ わかめ 茶	さやいんげん きゅうり トマト 梅 きすき びんご	枝豆 ブロッコリー 冬瓜 とうもろこし トマト なす ピーマン うなぎ	南瓜 チンゲンサイ なす ぶどう さけ さんま	栗 さつまいも 人参 のこ さけ さばさんま	米 さつまいも 栗 大根 ねぎ 人参 小松菜 大根 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 みかん ゆず ぶり	栗 かりふらわー 小松菜 大根 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 みかん ゆず ぶり	大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 れんこん みかん たら ぶり	大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 いよかん デコポン わかさぎ	うど かぶ キャベツ 菜の花 デコポン さわら
	地産産物	アスパラガス チンゲンサイ しいたけ	キャベツ ブロッコリー	キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー ブルーベリー	じゃが芋 枝豆 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし トマト なす ブルーベリー	玉ねぎ なす	栗 チンゲンサイ	栗 人参 大根 人参 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草	キャベツ ごぼう 大根 人参 ねぎ ほうれん草 白菜	小松菜 人参 ねぎ ほうれん草	うど 小松菜 しいたけ	アスパラガス うど 小松菜 しいたけ
	東京都	明日葉 とびうお	明日葉 とびうお			むろあじ	むろあじ	むろあじ			明日葉 とびうお	明日葉 とびうお
学校との連携		全校	給食と連携した授業への参画、施設見学受け入れ、職場体験受け入れ(令和6年度～)、食育放送回稿配付、食育ポスター配布、リクエスト献立募集、選択給食、給食調査									
		個別別な相談指導	食物アレルギーのある生徒、偏食のある生徒、肥満・やせ傾向にある生徒など									
		家庭・地域	献立表、給食だより、試食会、ホームページ、地産産物の活用、地元の給食食材納入業者と連携した食育									
		他部署との連携	健康推進課(栄養連絡会)・産業振興課(地元野菜の活用の検討)									

令和6年4月更新

(2) 食育の取組 (令和5年度)

①給食訪問



②家庭科コラボ給食（西調理場）

20 月	ごはん さくらえびのふりかけ さばのたつたあげ こまつなとえのきのおひたし とんじる	♡ハートにんじん 入っているかな？♡ 
21 火	ミルクパン ウィンナーとやさいのケチャップいため カレークリームに フルーツポンチ	
22 水	ごはん しょうがやき れんこんサラダ かぼちゃのみそしる	
24 金	ごはん きびなごのからあげ (1〜3ねん2ぼん、4〜6ねん3ぼん) もやしとコーンのあまずいため すきやきふうじ	
27 月	わかめごはん おでん きんぴらごぼう	
28 火	バターロールパン チーズいりオムレツ（ケチャップ） ようふうナムル やさいたっぷりシチュー	
29 水	コーンとベーコンのごはん ハンバーグ さつまいもサラダ やさいのコンソメスープ	



令和5年度実施校



③食育支援

・ 小学校 8 テーマ、中学校 2 テーマ



④Instagram（みんなのくるりんキッチン）

- ・ 毎日発信
- ・ 保護者が見やすくなるための工夫
- ・ 情報発信

（給食試食会開催案内・給食訪問・食物アレルギー対応食）

← 投稿



⑤放送原稿の配付

- ・ 毎月 1 回配布
- ・ 放送委員会等での活用
- ・ Instagramへの掲載

5月の食育 放送原稿(Aブロック)		
20 月	お茶	今日は、お茶のお話をします。お茶の葉の旬は4月～5月です。その年ではいちばん早く成長した新芽をつみとって入れたお茶を「新茶」といいます。お茶の葉を木からつみとることを「茶摘み」といいます。「夏も近づくと八十八夜～」と、うたう歌もありますが、「八十八夜」とは春のはじまりの日から数えて88日目の5月5日はじめの、ちょうど新茶が出回る季節です。この時期のお茶を飲むと1年間、健康に過ごせるという言い伝えがあります。 きのこブロックリーのマカロニソープ 白いんげん豆とほうれん草のスープ
21 火	豆腐の種類	豆腐には木綿豆腐と絹ごし豆腐があり、作り方に違いがあるため食感も違ってきます。木綿豆腐はしっかりと歯ごたえがあり、マーボー豆腐などに使われます。絹ごし豆腐はなめらかな食感で、しょうゆをかけて食べる冷ややっこなどで食べられることが多いです。今日の給食の豆腐のうま煮は、木綿豆腐を使って作りました。おうちで2種類の豆腐を食べ比べてみてくださいね。
22 水	ごぼう	今日は、ごぼうのお話をします。主な生産地は、青森県、茨城県、北海道です。ごぼうには食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれています。食物繊維は、おなかの中をきれいにし、からだの調子を整える役割があるので、ごぼうは緑色の食べ物です。少し歯ごたえがあるのでよく噛んで食べましょう。今日はごぼうを刻んで、ミートソースに入れました。ごぼうの歯ごたえは感じられますか？ そして、今日のスープには「ハートにんじん」が入っています。探してみてくださいね。 今日は、クイズです。アスパラガスはどの部分を食べていますでしょうか？①根っこ ②茎 ③葉っぱ 正解は②の茎です。アスパラガ



etsu6352他が「いいね！」しました
tachikawa_gakkoukyuushoku 5月21日（火）
の献立（西砂小、南砂小、幸小、大山小、柏小、上砂川小）

- ・ 牛乳
- ・ ごはん
- ・ 豆あじのねぎソースかけ
- ・ 豆腐のうま煮

【食育メモ】

豆腐には木綿豆腐と絹ごし豆腐があり、作り方に違いがあるため食感も違ってきます。木綿豆腐はしっかりと歯ごたえがあり、マーボー豆腐などに使われます。絹ごし豆腐はなめらかな食感で、しょうゆをかけて食べる冷ややっこなどで食べられることが多いです。

今日の給食の豆腐のうま煮は、木綿豆腐



⑥食育ポスター・ベジパクポスター

- ・ 毎月 1 回配布
- ・ 配膳室等に掲示

ピーマンはとうがらしの一種です。とうがらしは、辛とうがらしと甘とうがらしに大きくわかれます。辛とうがらしは香辛料の一つになり、ピーマンのように、辛味がないように改良された甘とうがらしは野菜として食べられるようになりました。

やさしいへんしん

チンジャオロース丼

6月10日の給食は、「チンジャオロース丼」です。ピーマンの独特の味わいを楽しんでください。ピーマンの色は鮮やかな緑です。ほかに赤や黄色のカラーピーマンがあります。



身近な料理

サラダにいれたり、炒めて食べるとおいしいです。

ビタミン・カロテン

ビタミンやカロテンが豊富な夏野菜です。老化や病気を防いでくれます。



東調理場

みんなのくるりんキッチン
旬の食材を
ピーマン

立川の旬の野菜を知ろう

トマト

トマトの成長

生育期・開花期

収穫期

6月の給食で登場します！
献立表をチェックしてみましょう！

トマトには、旨味がたっぷり含まれています！

チキンとトマトのカレーライス

トマト入り和風スープ

豚肉のトマト煮

6月6日(2024年) 西調理場

イタリア

6月17日実習予定
牛乳
スパゲッティ・ペスカトーレ
スパニッシュオムレツ
ビーンズサラダ

イタリアは地中海に突き出した細長い国で、その形状は長靴に例えられることが多いです。中央部を南北に火山帯のアーベニ山脈が伸びています。気候が多く、イタリア半島の他、シチリア島、サルデーニャ島からなる国です。正式名称は「イタリア共和国」、首都はローマ、公用語はイタリア語です。

＜トマトとオリーブオイル＞
イタリア料理でよく使われるトマトやオリーブオイルは、ナポリなどの南イタリアでよく使われる食材です。イタリアンマトにはいろいろな品種があり、日本では見ないものも多くあります。オリーブオイルは、パンにつけたり、サラダ、ピザ、パスタ、肉、魚料理に使われます。

＜みんなが大好きなピザとピッツァ＞
イタリアの国民食「ピザ」と「ピッツァ」は、日本でも人気があります。ピザは、小麦粉で作るイタリアの輪の形をした、マカロニやスパゲッティも「ピザ」に例えられます。種類は500以上あります。

＜ピザの歴史＞
ピザの歴史は古く、ローマ時代から知られています。ピザの原型は、ローマ時代の「ピザ・アッパ」です。ピザの原型は、ローマ時代の「ピザ・アッパ」です。ピザの原型は、ローマ時代の「ピザ・アッパ」です。

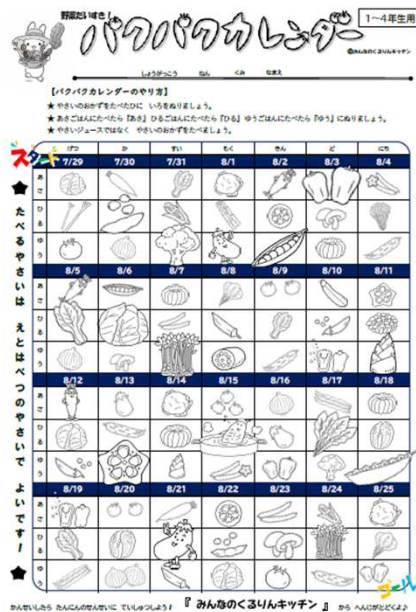
＜ユネスコ世界遺産に登録されている世界遺産＞
2023年時点での、イタリアの世界遺産登録数は59件で世界第1位です。2位は、中国の57件、3位はドイツ・フランスの52件です。

＜イタリアの中にもあるもう一つの国＞
イタリアの首都ローマの中心部には、ローマの歴史を伝える「コロッセウム」があります。ローマ教皇が住んでいる国です。世界最大の植民地で、国自体が世界遺産に登録されています。キリスト教の建築物「サン・ピエトロ大聖堂」、ミケランジェロの「最後の審判」のフレスコ画がある「システィーナ礼拝堂」があります。

⑦パクパクカレンダー

- ・ 毎年1回、小学生対象夏季休業期間中の取組
- ・ 野菜を意識して食べる

低学年用



高学年用



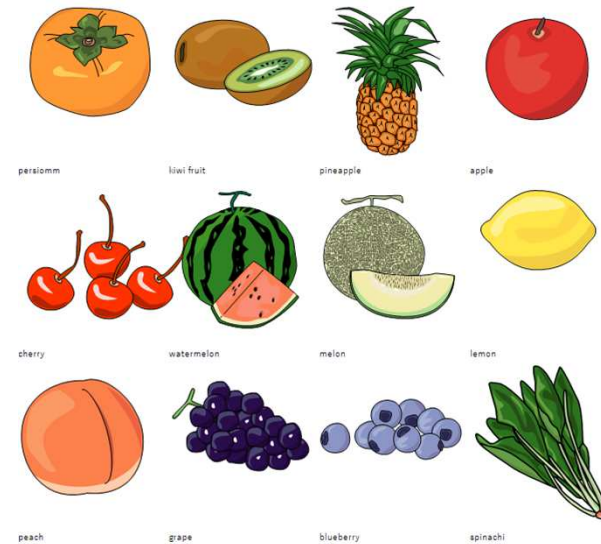
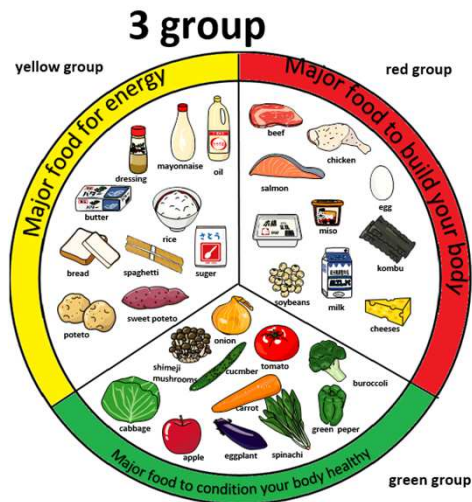
3. 新たな食育の取組（学校給食課）

（1）白衣の作成（くるりん・ウドラ）



(2) 英語で食育

- ・ 第一小学校、第3学年または第4学年で試行
- ・ **ALTと連携**



(3) 試食会

①学校給食課主催の給食試食会の実施

- ・ **各学期1回**の開催
- ・ 定員40名（6月開催の申し込みは85名）

②P T A等主催の給食試食会の実施（令和5年度以前も実施）

- ・ 現時点で小学校 4校、中学校 2校からの申し込み



(4) 中学校職場体験の受け入れ

- ・ 受け入れ人数は各校 3 名
- ・ 現時点で **6 校からの申し込み**
- ・ 東調理場運営事業者と連携



	9		10		11		12	13	14	
1日目	自己紹介・あいさつ スケジュール共有	学校給食 の衛生管理 白衣の着方 手の洗い方	調理場内ツアー		スタッフインタビュー	給食の盛り付け 写真のアップロード Instagram	給食喫食・休憩	学校給食研究(DVD又は撮りためた映像 を観る。)	食器洗浄	振り返り
2日目	西調理場見学コースから調理室見学 (2階からの見学)		手作り作業(フライの パン粉付、加工パン、 グラタンや肉・魚の 紙カップに入れる作 業等)	調理エリアでの学習(栄養士がどのように 最終確認を行っているか味見を含めて学 習する)。		給食の盛り付け 写真のアップロード Instagram	給食喫食・休憩	管理係の仕事を学ぶ(給食費・食数管理・ 細菌検査・食材料入札及び契約)	残量の計測と記録、 食器洗浄	振り返り
3日目	野菜の洗浄・じゃが芋の芽取り等		手作り作業(フライの パン粉付、加工パン、 グラタンや肉・魚の 紙カップに入れる作 業等)	荷受け室で検収作業を見学し、納品された 食材料のアルコール消毒を行う		給食の盛り付け 写真のアップロード Instagram	給食喫食・休憩	納品書整理、注文変更のFAX送信体験	振り返り	あいさつ(東洋食 品・立川市)

(5) 立川産ブロッコリーを使用した給食の提供

- ・ 東京うどんに続く、東京都内生産量第1位の第2の推し野菜
- ・ 11月26日 いいブロッコリーの日に合わせて立川産のブロッコリーを使用した**給食を提供予定**
- ・ 給食だより等でブロッコリーについて情報提供
- ・ Instagramに畑の写真を掲載



(6) 立川産農産物を使用した加工品

- ・白菜キムチ、たくあん、トマトペースト
- ・ゼリー（ブルーベリー、梨）

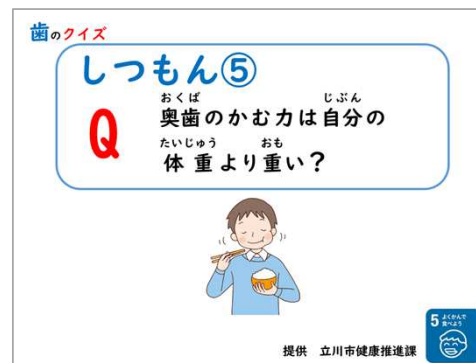
*** 姉妹都市大町産りんご**（現在事業者調整中）

- ・レトルトカット、ゼリー



（7）食育月間（6月）

・食育ピクトグラムの活用・健康推進課等との連携



(8) 絵本給食・図書給食

・ 中央図書館と連携

絵本給食 (小学校)



イメージ写真



図書給食 (中学校)



4. 今後、実施したい食育

(1) 朝食レシピコンテスト

- ・ **年1回**、小・中学生対象
- ・ 書類審査後、最終審査は調理実習
- ・ 審査員に女子栄養大学教員等を想定



(2) 学校給食を食べられる店舗

- ・ **立川産**白菜キムチを使用した豚キムチご飯
- ・ デザートは**大町市産**りんごレトルトを使用したミックスフルーツ等

(3) 長期欠席児童への給食提供

- ・ 小学校全校の長期欠席児童を対象として試行



ご清聴ありがとうございました



教育委員会事務局教育部学校給食課

