

食育の日の取組実績

(4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	文京区
取組の名称	日本各地の郷土料理給食の実施
取組内容	<p>文京区立千駄木小学校において、毎月19日に郷土料理給食を実施しました。(680食)</p> <p>日本には、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」という伝統的な食文化があります。北は北海道、南は沖縄まで、同じ日本国内でも食文化は様々です。本校では、日本各地の気候風土が育んだ特産物や、地域の風習から生まれた伝統的な料理を学ぶことが食への関心を高めると考え、全校児童・教職員対象に、毎月19日の食育の日に『郷土料理』を給食にて提供しました。</p> <p>通常の給食でも和食は取り入れています。食育の日は郷土料理に特化し、給食の提供の他、給食室からのお知らせを配付し各教室で回覧したり、児童が読み上げたりしました。同時に給食委員による放送を行いました。</p> <p>毎月の食育給食を通じて、児童からは祖父母の住んでいる田舎の料理が話題に上るようになり、次はどこかの県の料理がでるのか楽しみにしているといった声が聞こえるようになりました。</p> <p>47都道府県の各地域の料理を紹介するために、旬の食材や行事的な内容を踏まえて、今後も継続して給食で提供していく予定です。</p> <p>【平成28年度実施した地域とメニュー】*牛乳は毎回つきます</p> <p>5月：高知県 ごはん、かつおと野菜の五色煮、ぐる煮、みしょうかん</p> <p>6月：東京都(食育月間：自分たちの住んでいる地域を見直す献立) 深川飯、揚げ出し豆腐、かぶと小松菜の南蛮漬け、はちみつレモンゼリー</p> <p>7月：宮崎県 麦ご飯、宮崎チキン南蛮、あじと豆腐のみそ汁、おかかあえ、マンゴーゼリー</p> <p>9月：北海道 ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、三平汁、コーン入りおひたし</p> <p>10月：宮城県 ごはん(ひとめぼれ)、笹かまの磯辺揚げ、おくずかけ、ずんだもち</p> <p>11月：鳥取県 大山おこわ、里芋団子汁、ツナとわかめのごま酢和え、みかん</p> <p>12月：秋田県(1月に秋田県の学校と交流します) 菜めし、ハタハタのから揚げ、きりたんぽ汁、おかかあえ</p>

食育の日の取組実績

(4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	大田区(新蒲田保育園)
取組の名称	食育の日の取組
取組内容	<p>4月(4/19) テーマ「豆」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立「グリーンピースごはん、魚の照り焼き、生刻み昆布煮、プルーン、白菜とさやえんどうのすまし汁」 ・グリーンピースのさやだしのお手伝いを体験した ・献立コラムの欄に、豆の仲間の紹介や期待できる栄養素についての紹介を掲載した ・「グリーンピースのさやは？」「花はどれ？」のクイズを行った <p>5月(5/19) テーマ「和食」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立「七分つきご飯、かき揚げ、ひじきの炒め煮、かぶのすまし汁」 ・献立コラムの欄に、給食で使用している「だし(昆布だし、かつおだし)」「米(七分つきごはん、麦ごはん)」についての記事を掲載した <p>6月(6/17) テーマ「噛むこと」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立「麦ごはん、じゃこふりかけ、煮豆、切干大根のサラダ風、茹でブロッコリー、炒め汁」 ・献立コラムの欄に、噛むことの効果や噛む回数を増やすための工夫について掲載した ・「噛むこと」クイズを作成し、3.4.5歳児クラスで行った ・噛むことの利点について、噛む回数について(何回くらい噛むと良いか?) <p>7月(7/19) テーマ「夏野菜」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティ八百屋風、馬込ピクルス、とうがんスープ」 ・献立コラム欄に、夏野菜の紹介、効用に関する記事を掲載した ・とうがんの花はどれ？ズッキーニはどこに実る？ <p>8月(8/19) テーマ「骨を強くしよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐・チーズ・わかめ・豆腐・昆布・ひじき・しらすなどのカルシウム源となる食品を使った献立を意識して入れた ・献立コラム欄に、カルシウムの効用や多く含む食品を紹介した ・ひじきはどこで採れる？カルシウムが最も多く含まれる飲み物は？(3択)のクイズを行った <p>9月(9/19) テーマ「秋が旬の食材」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立「麦ご飯、さんま(白身魚)の蒲焼、切り干し大根の煮物、なすと油揚げのみそ汁」 ・献立コラム欄にて、さつまい、きのこ類、なす、梨、秋刀魚などの秋が旬の食材を紹介 ・秋刀魚はどれ？(3択)、さつまいはどこ部分を食べている？(3択)のクイズを行った <p>10月(10/29) テーマ「栄養バランス」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品が体に入ってから役割によって、赤・黄・緑の3色のグループに分かれることについての記事を掲載した。毎日の給食食材を掲示している食品ボードを使い、19日の献立を赤・黄・緑に分類し、掲示した ・3色食品群の分類についてのクイズを行った <p>11月(11/18) テーマ「食事のマナー」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立のコラム欄に「食事のマナー」についての記事を掲載した ・食事の際の「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味についての記事を掲載した ・食事のマナーについてのクイズを、3.4.5歳児対象に行った ・食べる時のマナー、箸の使い方についてのクイズを行った <p>12月 テーマ「郷土料理」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「けんちょう(山口)」「どんどろけ(鳥取)」「ヒカド(長崎)」などのメニューを献立に取り入れた ・郷土料理についてのクイズを、3.4.5歳児対象に行った ・「どんどろけ」の意味は？(3択)、冬至に食べるのは？(3択)のクイズを行った

食育の日の取組実績

(4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	東京都
取組区市町村名	目黒区
取組の名称	目黒区立月光原小学校 食育の日における和食献立や郷土料理の実施
取組内容	<p>食育の日には、給食を通して和食の良さを考えることができるように取り組んでいます。なお、学校行事等で19日に実施できない時は、日をずらして実施しています。当日は、給食室便りを各学級に配布し「食育の日」のことや献立の内容を周知しています。給食室便りは各学級の当番児童が読み上げています。</p> <p>【4月】『桜ごはん・すまし汁・鯖の香味焼き・春野菜の煮物・いちご・牛乳』 本校の開校記念日を祝うため、桜の塩漬けを炊き込んだ桜ごはんを出しました。また、桜ごはんは本校が継続的に交流している宮城県(角田市)の郷土料理でもあることから、今年度もさらに交流が発展することを願って食べました。</p> <p>【5月】ごはん・とびうおのつみれ汁・擬製豆腐あんかけ・きゅうりのゆかり和え・牛乳 東京都八丈島産のとびうおを使った料理を食べ、自分たちが住んでいる東京都には島も含まれること学びました。</p> <p>【6月】『ごはん・うち豆汁・魚のピリ辛焼き・ごま和え・牛乳』 福井県の郷土食材「うち豆」や「さば」を使って、福井県の食文化を学びました。</p> <p>【7月】『たこ飯・すまし汁・魚の香味焼き・三色浸し・牛乳』 兵庫県の郷土料理「たこ飯」を食べ、兵庫県の瀬戸内海では潮流が速いため、美味しいたこが獲れることを学びました。</p> <p>【9月】『二色おはぎ・いものこ汁・大根のゆかり和え・みかん・牛乳』 彼岸献立として、あんこから手作りしたおはぎを出しました。彼岸におはぎを食べる理由を学びました。</p> <p>【10月】『ごはん・のっぺい汁・秋刀魚の塩焼き・ごま和え・牛乳』 秋刀魚は目黒区にゆかりのある食材であることを知り、さらに骨付きの魚をきれい食べることを目標に箸を上手に使い、食べました。</p> <p>【11月】『秋の彩りおこわ・いわしのつみれ汁・里芋の揚げ煮・牛乳』 和食の日にちなんで、秋の食材の美味しさや出汁の旨みを目でも舌でも感じられる献立です。和食の良さを感ずることができました。</p> <p>【12月】『昆布ごはん・けんちん汁・ぶりの幽庵焼き・かぼちゃのいとこ煮・牛乳』 冬至献立として、ゆずやかぼちゃが入った料理を食べ、病気の予防をし、また「ん」のつく料理で「運盛り」をし、運気が上がるようお願いしました。日本の昔からの風習を学びました。</p> <p>※1月以降も計画的に取り組んでいきます。</p> <p>献立の様子</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>【4月】 </div> <div>【7月】 </div> <div>【9月】 </div> <div>【10月】 </div> <div>【12月】 </div> </div>