



【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	上毛町
取組の名称	日本の伝統的な食文化である「和食」の献立実施
実施時期	毎月「食育の日」(19日が米飯給食の日でなければその前後の日)
取組内容	<p>○ 小・中学校の給食において、毎月「食育の日」に、日本の伝統的な食文化である「和食」の献立を実施しています。</p> <p>○ ねらいは、日本人が昔から食べてきた「和食」が、体に必要な栄養素をバランスよくとれる健康によい食事であることを理解させるためです。</p> <p>○ 献立のテーマを「まごわやさしい」とし、下記(献立に基づく指導資料に記載)の食材を使った、ごはん、みそ汁、魚を使った主菜、野菜や海藻、豆類を使った副菜の献立にしています。野菜は上毛町でとれた旬の野菜を多く取り入れるようにしています。</p> <p>○ 児童・生徒には、食事の前に、献立に基づく指導資料を活用して、「和食」は栄養素のバランスがよい食事であることを知らせています。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><b>【献立に基づく指導資料】</b></p> <p>今日は食育の日です。「まごわやさしい」は、和食に欠かせない食べ物の頭文字をつなげた言葉です。「ま」は豆類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海そう類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。今日は、これらの食材をすべて使って作った栄養素のバランスがよい献立です。</p> </div> <p>○ 今年度実施した食育の日の献立写真(抜粋)</p> <p>10月</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <p>ごはん 秋刀魚のおろし煮 茎わかめのきんぴら じゃが芋のみそ汁 牛乳</p> </div> <p>11月</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <p>ごはん 鯖のカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮 さつま芋のみそ汁 牛乳</p> </div>

