

もいもいげんき

令和8年6月
日野町教育委員会

6月は、食育月間！ 食育って……

食育は、知育・徳育および体育とともに生きる上の基本です。
経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を身につけます！



小学校(5校)では、給食を教材として食に関する授業を行っています。

授業は、学年に合わせて指導案を作成し、学級担任と栄養教諭(学校栄養職員)が一緒に行います。

一例を紹介します。

1年生…生活科「きょうしゅくしつたんけん」

毎日食べる給食がどんな人たちが関わり、どのように作られているのかを知り、どのように作られているのかを知る。毎日の給食を作っている調理員さんへ感謝の気持ちを持つ。



給食室の見学

段ボールの大鍋で調理体験

6年生…家庭科

「栄養バランスのよい朝食を考えよう」

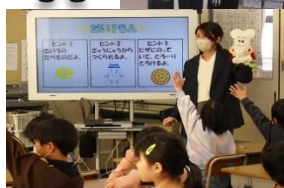
朝食の役割や重要性がわかり、栄養バランスのよい朝食を考える。



2年生…学級活動「ほねをしょうぶにするためには、

どんなものをたべたらいいのだろう」

カルシウムの働き
やカルシウムが多く含まれる食品を理解する。
自分にできるカルシウム摂取の方法を具体的に考える。



3年生…学級活動「野菜のはたらきを知ろう」

野菜の名前や野菜の栄養、働きについて知り、苦手な野菜も食べようとする意欲を持つ。



4年生…保健体育

「よりよく成長するために大切なことを知ろう」

バランスのとれた規則正しい食事が、体の成長や健康の保持増進に重要であることを理解する。

5年生…家庭科「五大栄養素の働きを知ろう」

食べ物に含まれる栄養素とその働きがわかる。

リクエスト給食(小学校)

小学校では、年に1回それぞれの学校ごとに児童の給食委員会などでリクエスト給食を決め、それが給食に登場します。子供たちは、栄養のバランスや彩りを考えながら好きなメニューを決めています。今年の人気メニューは何か？

令和6年度は
中華麺、ラーメン汁、からあげ、デザート等が人気でした。

令和7年度は
からあげ、ナムル、デザートが人気でした。

どちらを選ぶのかな？



プリンにしようかな？

セレクト給食(中学校)

中学校では、今年度セレクト給食を行います。セレクト給食は2種類のメニューの中からどちらかのメニューを選べる給食です。生徒による給食委員会でアンケートを取り実施します。例えば2種類の主菜のどちらかを選ぶ、または2種類のデザートからどちらかを選ぶなどです。

図書コラボ給食(町図書館とのコラボ)

本(絵本)の中に出てくる料理・食材を給食に取り入れることで食や料理に親しみをもち、本を読んでみようという意欲を持ってくれるように取り組んでいます。当日は、絵本の読み聞かせをしたり動画で発信したりしています。



スリ兰卡カレー、どんなにかわらんかったけど、絵本読んだら食べたくなってきた！

えほん 絵本のスープおいしいね。

きのご苦手やけど、絵本に出てきた料理やから頑張って食べるねん！

総合学習の中での食育活動

田んぼの学習 小学校5年生

田植えや収穫を地域の方の協力をえて行っています。その間の、水の管理・草の管理・肥料の管理等、日常の作業がたくさんありますが、それらは地域の方々が協力してくださっています。米は和食だけでなく、中華にも洋食にも合わせることができる日本人にとって大切な主食です。一粒残さず食べてほしいです。



日野菜の学習

南比都佐小学校は、全学年で、他の小学校は3年生で日野菜の種まきから収穫、また歴史や流通などについても学習しています。
学校給食では…
南比都佐小の4年生の子どもたちが考えてくれたメニューの「日野菜のお好み焼」「日野菜チャーハン」などをアレンジして給食に取り入れました。昨年12月、フレンドマート日野で行われた「給食メニューNo.1決定戦」では、1位「日野菜コロッケ」、2位「日野菜チャーハン」という結果でした。



滋賀県や日野町の食材をたくさん使います！



ひのまい
白野米

米は町内産のコシヒカリとみずかがみを月交代で使用しています。小学校では月1回「有機農業の白」を設けて有機米「きらみずき」を使用しています。



ひのむぎ
日野菜

毎月17日を基準として「日野菜ちゃんの白」を実施。日野菜のメニューは、約10種類。15日は日野菜のピクルス、18日は日野菜の葉を使ったチャーハンです。

しかにく
鹿肉

日野町の山を走っていた鹿を、ジビエ堂(猟友会)で処理されました。鹿肉は高蛋白質で鉄分が多い肉です。おいしいカレーで提供します。

えいげんじ
永源寺こんにゃく

永源寺でこんにゃくが作られた背景として、永源寺の開祖である寂室元光が、大陸から芋を持ち帰ったのが起源とされています。永源寺産の芋を使用している風味豊かなこんにゃくです。

ぎゅうじゅう
牛乳

給食の牛乳は、滋賀県の乳牛から搾乳されたものです。成長期の子供たちに必要なたんぱく質やカルシウムをとることができます。

県内産大豆を使って作られた豆腐です。県の給食会から購入しています。

けんないさんだいず
県内産大豆の冷凍豆腐

くらお
蔵尾ポーク

自然豊かな環境で、バームクーヘンの端材を飼料として育てることから「バームクーヘン豚」とも呼ばれる希少なブランド豚です。

パン

給食のパンは、滋賀県産小麦を100%使用しています。滋賀県は、近江米などの米だけでなく、日本有数の小麦の産地でもあります。



地産地消は、新鮮・作り手がわかる・流通費がかからない分安い・新鮮な栄養価が高い。などのメリットがあります。

とりにく やさい に
鶏肉と野菜のトマト煮

<材料>(4人分)

- 鶏もも肉 160g
- 赤ワイン 小さじ2
- じゃがいも 170g
- 玉ねぎ 250g
- にんじん 40g
- しめじ 60g
- にんにく 1片
- オリーブ油 小さじ2
- トマトカット缶 80g
- トマトピューレ 40g (トマトジュース)
- 砂糖 小さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- コンソメ 小さじ1
- 塩・こしょう



<作り方>

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんは皮をむいて一口大(1~1.5cm角)に切る。しめじは、石突を取りほぐす。にんにくは、つぶしてみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、鶏肉を入れて炒める。赤ワイン、塩、こしょう、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れてさらに炒める。ひたひたの水を入れて煮る。
- ③ 材料がやわらかくなったら、調味料を入れさらに煮込む。仕上げに塩・こしょうで味を調える。

ごあゆと大豆の
かいんあげ

<材料>(4人分)

- ごあゆ 120g
- 水煮大豆 60g
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 小さじ2
- 料理酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水 小さじ2
- いりごま 小さじ1

<作り方>

- ① ごあゆ、大豆に片栗粉をつけ油で揚げる。
- ② しょうゆなどの調味料を鍋に入れ煮たてる。
- ③ ①を②に入れ、たれを絡め、いりごまを振る。

ごあゆのかわりに、わかさぎやうろりで作ってもおいしいですよ。骨まで食べられる小魚は、カルシウムがたくさんとれます。

あか
赤こんにゃく
サラダ

<材料>(4人分)

- 千切りごぼう 100g
- 小松菜 40g
- つきこんにゃく赤 30g
- しそひじき佃煮 16g
- しょうゆ 小さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ2

<作り方>

- ① 小松菜、ごぼう、こんにゃくは沸騰した湯でゆで、水にとる。小松菜は2cm幅に切って固く絞る。
- ② ①としそひじき、しょうゆ、マヨネーズを入れて和える。



給食では、卵なしのマヨネーズを使っています。しそひじきは、しそ味のひじきの佃煮です。

ぶたにく くらお
豚肉(蔵尾ポーク)とんぶり

<材料>(4人分)

- 豚肉スライス 160g
- 白ねぎ 60g
- たまねぎ 250g
- 糸こんにゃく 80g
- 小松菜 40g
- 炒め油 小さじ1
- しょうがおろし 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 料理酒 小さじ2
- みりん 小さじ2

<作り方>

- ① 白ねぎは、3mm幅の小口切り、たまねぎはスライスする。小松菜は2cm幅に切る。糸こんにゃくは熱湯でゆで、お湯を切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、しょうがを入れ炒める。調味料、こんにゃく、たまねぎ、こまつな、白ねぎを入れ煮る。
- ③ ②をご飯にかける。



かてい
ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

