

令和6年度 第1回袖ヶ浦市立学校給食センター運営委員会

1 開催日時 令和6年7月17日（水） 午後1時00分開会

2 開催場所 学校給食センター2階食育ルーム

3 出席委員

委員長	小泉 憲治	委員	遠藤 絢子
副委員長	今岡 博美	委員	小沢 清美
委員	根本 佳子	委員	鈴木 秀一
委員	泉 和美		

（欠席委員）

委員	佐々木 千恵美	委員	葛田 圭亮
委員	佐野 隆友		

4 出席
職員

教育長	鴫田 道雄	学校栄養職員	鳥居 玲子
学校給食センター所長	緒形 卓史	副総括栄養士	大高 悠里
副主幹	関 秀典	栄養士	黒川 裕子
栄養教諭	田村 加奈	栄養士	小泉 恵里佳

5 傍聴定員と傍聴人数

傍聴定員	3人
傍聴人数	0人

6 議題

令和6年度運営基本方針について

- （1）学校給食の提供について
- （2）衛生管理・安全管理について
- （3）食に関する指導の充実について

7 議事

（小泉委員長）議題、令和6年度運営基本方針について、事務局より説明をお願いします。

（事務局）【資料に基づき説明】

（小泉委員長）説明が終わりましたので、これより質問及び意見をお受けします。

（小沢委員）最近、スーパーに買い物に行くと、物の値段が高くなったと実感があります。

給食の食材についても、調味料をはじめ、加工品についても値上がりしていると

聞いたことがあります。物価高騰について、小学校だと1食あたり273.86円で予算化したとのことですが、保護者負担を増やさずに、物価高騰分の差額を給食センターの食材費として予算化されたということによろしいですか。（事務局側で領き、事務局の方を見て）わかりました。中学校についても、市の負担というのは多額ですね。そのような中、給食費の無償化ということが話題になっていますが、見通しはどうでしょうか。

（小泉委員長）食材費の高騰の負担については、市が頑張っているが、トレンドとして給食費の無償化という話題もあるので、現状で考えはありますかという質問です。

（緒形所長）食材費について、委員が仰るとおり高い状態が続いていますが、令和6年度については、給食費を上げることなく、市で負担するというところでスタートしています。現在、年度途中でありますが、予算の中で何とかやっており、今後の動向をみながら、市の中で話をしていこうと、令和6年度についてはそのように考えています。

給食費無償化の件ですが、先の6月議会でも市議会議員の方から同様の質問がありました。現在、第3子以降については無償化を実施しています。保護者から給食費を全くいただかない完全無償化と言われている方法を袖ヶ浦市で実施する場合は、小中学校を完全無償化しますと、約3億円必要になり、中学校だけでも約1億円かかると試算しています。1年だけやるというわけにはいきませんので、これを毎年継続して市が負担し続けていくというのは財政的な問題で難しいということもありますので、完全無償化については現時点では考えていません。第3子以降無償化など、できることは実施しておりますので、ご理解いただきたいと思います。

（小沢委員）わかりました。ありがとうございます。

（小泉委員長）部分的な無償化ということで数年前から実施してくださっているということです。他にご質問等はございますか。

「手をあげる者なし」

無いようですので、次第5「その他」弁当の日について、事務局より説明をお願いします。

（事務局）【資料に基づき説明】

（小泉委員長）弁当の日について、昨年度も話題にあがっていました。次回の運営委員会で意見聴取ということで、最終的にはそれぞれの所属団体やネットワークに持ち帰って意見を確認してもらいたいとのことですが、本日、現時点でのご意見等があれば伺いたいと思います。この場で様々な意見を聞くことで、得られることもあるかもしれませんので、フリーでご意見を頂戴できればと思います。

（鵜田教育長）せっかくの機会ですので、ぜひ一言ずつお願いできればと思います。ご質問

でも結構です。

(遠藤委員) 感想なのですが、私は子供が5人います。自分が仕事をしていて、仕事の早番に重なると大変だな、正直、面倒だなと思いますが、毎日弁当を作るわけではないですし、弁当箱を洗うのも正直面倒ですが、作り甲斐もあり、綺麗に食べてもらえると嬉しいので、私的にはこれくらいの実施回数であれば良いのかなと思っています。

(小泉委員長) その他、いかがですか。

(今岡副委員長) (資料の中の例に) 肯定的な意見が3点程記載がありますが、これを見るとデメリットの方が多いかなと感じます。「弁当を通じて、子供と食を考えるいい機会になっている」、各家庭になっているだろうか考えると、あるかもしれませんが、かなり低いのではと思います。国の方の施策で食に関する背景があると話にありましたが、教育的な意義を持って実施しているかということ、そこまで浸透していないような気がします。私も共働きで子供を3人育ててきましたが、正直言って負担ですよ。

あと、少数ですが、弁当を持ってこられない子や忘れてしまった子ということで、担任の先生は朝から弁当の有無を確認するなどとても大変です。私は廃止の方向が良いかなと考えてしまいます。今、共働き家庭がどの程度あるかわかりませんが、配慮してあげたいなという気持ちもあります。児童生徒の持ち物を少し減らすことは必要かなと思います。

(小泉委員長) ありがとうございます。資料の中の例で否定的な意見と肯定的な意見が並んでいますが、肯定的な意見は少し無理やり感があるかなというところがあるかもしれません。肯定的な意見1番上の「子どもが弁当の日を楽しみにしている」という子はいらっしゃいますが、残りの2つについては、やや否定的な意見3つにあわせたかなという印象もあるということでしょうかね。

(緒形所長) 色々な意見をいただいているというのは、おおよそ否定的な意見でした。昨年度の議会でも、親の負担になっているので、廃止する考えはないかという質問でした。前回の運営委員会でも、PTAの方からも同様な意見もいただきました。否定的な意見は聞かなくても出てきますが、肯定的な意見は、改めて聞いてみると聞ける場合が多いです。

弁当の日を(減らすにしても増やすにしても)変更する場合は、学校の行事や財政的な面などの課題も出てきますので、運営委員会の中では自由な意見を聞きたいと思いますが、アンケート調査などは慎重な対応が必要かなと考えております。とりあえずたたき台というようなことで意見が頂戴できればと思っています。

(今岡副委員長) 他市の様子も知りたいのですが。

(緒形所長) 近隣市では実施しているところはありません。開始当初から、県外では、モデルケースはあったようですが、近隣では実施しているところはないです。ちなみに近隣市では、始業式や終業式は給食がなく、子ども達は食わずに帰宅しますが、

袖ヶ浦市は始業式と終業式に給食を出す日があり、実際に給食を提供する日は他市とほぼ変わりません。

(小泉委員長) 今、おっしゃったことはそのとおりだと思います。始業式の時などの給食の有無で、合計の数字は変わらないと思います。

(根本委員) 給食センターには大変お世話になっております。なかなか家庭でできない食指導もやっていただき、ありがたいと思っております。学校の現状としてご意見させていただければと思います。肯定的な意見の「子どもが弁当の日を楽しみにしている」というのは、子どもの表情や持ってくる様子からもそこは本当にわかるなと思います。ただ、教職員としては、お弁当を忘れていないかなど、ヒヤヒヤしながら過ごしていることもあります。根形小学校では、「明日はお弁当の日です」と前日にメールを流して、お伝えするよう配慮しているところです。学校事情によって違うと思いますが、給食がないと配膳の準備がありませんので、そこに少し時間的に余裕ができますので、根形小学校ではロング昼休みとしています。少し長い昼休みを取ることができて、友達との関わりが少しでも深くなればと時間設定しているところもあります。お弁当の日となると、二重に喜んでいる子がいるかなと思っています。ただ、お弁当の日の実施日をみますと、5月、10月、11月、12月、1月、2月とあります。学校だとお弁当の管理は教室の後ろで管理しますので、昨年度は10月でも暑かったので、少し心配しながら食べた記憶がありますので、実施月については少し検討いただけるとありがたいのかなと思っています。

(小泉委員長) ありがとうございます。泉委員何かありますか。

(泉委員) 私の学校でも、今、根本委員がおっしゃっていただいた意見とほぼ同じような状況です。

(小泉委員長) 私も昨年度にいた奈良輪小学校では、切ない想いをさせるわけにはいかないので、弁当忘れには敏感で、朝必ず担任から連絡してもらっていました。ただ、忘れる子もいますので、アレルギーがないお子さんであれば、職員がとしまや弁当でおにぎり弁当を購入するなどして、後で保護者からお金をいただくというようなことをやっていました。今年、中学校にきて、他にも色々考えることがあります。自分も子どもが2人いますが、弁当の日はとても喜んでいました。

(鈴木委員) お弁当持って来なかった場合どうするのかと思っていたのですが、小泉委員長の話聞いてわかりました。お弁当を忘れてしまった子は、気が引けて一步引いてしまって嫌な思いをしているのではないかと思っていました。

(小泉委員長) 忘れても保護者が後で届けていただけると幸いです、そうではないと低学年程少し落ち込んでしまうというのはあります。

(鈴木委員) 各家庭はお弁当をつくるのは重荷なのか、それとも作ってあげたいという親御さんもいるのか、気になりますね。

(緒形所長) 弁当の日を開始した当初から賛否あったようです。始めて20数年経過しますが、ある程度定着しており、遠藤委員の話にもありましたが、大変だけど作るこ

とを楽しみにしているご家庭も少なからずあるようで、私が個人的に聞き取りした中では子どもと一緒に弁当を作ることを楽しみにしている家庭が意外と多くいました。一方で、家庭の事情で朝から様々な準備をして本当に大変で、議員さんなどに相談される方もいるようです。家庭の事情によって随分違うと思います。アンケートは聞き方によって、回答が大きく違ってくるような気がします。

(小泉委員長) 私個人の経験談ですが、弁当の日に私が弁当を作る日が今までに2回あり、私が弁当を作りましたが、楽しかったです。たった2回なので威張れたことではないのですが。帰ってすぐにお弁当箱の中を見たくくなりました。できるだけ冷凍食品は使用しないで頑張りましたが、1つだけドラえもんの何かを入れたのですが、これが良いねと子どもに言われました。子どもの反応みて頑張った甲斐があったなという思い出があります。子どもの反応を思い描いてやりがいを感じる保護者もいる一方、負担が大きいという家庭もありますので簡単ではないと思います。2月の運営委員会でどのような話し合いになるかわかりませんが、所属団体がある方はそれぞれのご意見を拾えると思います。遠藤委員は市P連の代表ですかね。市P連の意見を伺うことは可能ですか。

(遠藤委員) はい。

(小泉委員長) ご意見等、現状はこれくらいかなと思いますが、事務局いかがですか。

(緒形所長) 本日、方向性をどうするかという話ではありません。本日は、現状をまず知っていただき、どうしていくかということで、今後、委員の皆様にはご意見を伺いますので説明させていただきました。2月の運営委員会までだいぶ先になりますが、できる限りそれぞれ意見をまとめていただいて、会議に臨んでいただければと思います。

(小泉委員長) 次は2月になりますので、聞ける声は聞いていただいてということでご協力をお願いいたします。他にご質問等はございますか。無いようですので、予定されておりました議事につきましては全て終了いたしました。長時間に渡りご協力いただきましてありがとうございました。

8 閉会

(午後2時10分終了)

令和6年度 第1回袖ヶ浦市立学校給食センター運営委員会議

次 第

日時：令和6年7月17日（水）

13：00～14：30

場所：学校給食センター2階食育ルーム

1. 開 会

2. 委員長あいさつ

3. 教育長あいさつ

4. 議題

令和6年度運営基本方針について

（1）学校給食の提供について

（2）衛生管理・安全管理について

（3）食に関する指導の充実について

5. その他

弁当の日について

6. 閉 会

令和6年度

袖ヶ浦市立学校給食センター運営委員名簿

役職	氏名	選出区分	備考
委員長	こいずみ けんじ 小泉 憲治	1号 学校長の代表 (長浦中学校)	1期目
副委員長	いまおか ひろみ 今岡 博美	4号 学識経験者	3期目
委員	ねもと よしこ 根本 佳子	1号 教頭の代表 (根形小学校)	1期目
委員	いずみかずみ 泉 和美	1号 養護教諭の代表 (昭和小学校)	1期目
委員	ささき ちえみ 佐々木 千恵美	1号 給食主任教諭の代表 (平川中学校)	1期目
委員	えんどう あやこ 遠藤 絢子	2号 P T Aの代表 (根形中学校)	1期目
委員	くずた けいすけ 葛田 圭亮	2号 P T Aの代表 (中川小学校)	1期目
委員	さの たかとも 佐野 隆友	3号 学校医の代表 (佐野医院)	3期目
委員	おざわ きよみ 小沢 清美	4号 学識経験者	1期目
委員	すずき しゅういち 鈴木 秀一	4号 学識経験者	1期目

任期 令和5年4月1日から令和7年3月31日まで

【事務局】

役職	氏名	役職	氏名
教育長	鵜田 道雄	学校教育課長	鈴木 大介
学校給食センター 所長	緒形 卓史	副主幹	関 秀典
栄養教諭	田村 加奈	学校栄養職員	鳥居 玲子
副総括栄養士	大高 悠里	栄養士	黒川 裕子
栄養士	小泉 恵里佳	副主査	村上 颯汰

議題 1 令和 6 年度運営基本方針について

今年度の学校給食センターの運営基本方針は、以下の 3 点とします。

この方針に基づき、成長期にある児童生徒の健全な発達を「食」の面でサポートします。

I. 学校給食の提供について

「児童生徒 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準」及び「学校給食の標準食品構成表」に基づき栄養バランスの取れた美味しい学校給食を安定して提供する。

II. 衛生管理・安全管理について

「学校給食衛生管理基準」に基づき衛生管理を徹底し、安全安心な学校給食の提供に努める。食物アレルギーを持つ児童生徒へは、袖ヶ浦市学校給食食物アレルギー対応マニュアルに基づき、保護者・学校と連携して対応する。また、各機器、設備等の点検・保守を定期的に実施し、良好な状態を維持する。食材の放射性物質測定についても引き続き実施し、安全性の確認を行う。

III. 食に関する指導の充実について

児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかな体と豊かな人間性を育んでいくための基礎が培われるように、学校と連携した「食に関する指導」の充実に取り組む。また、地産地消を推進するとともに、自然の恩恵、勤労への感謝や食文化、地域の産物などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことを目標に、市内の小中学校での食の指導を実施する。さらに、児童生徒の生活習慣病予防を目的として、学校と連携し食に関する指導を実施する。

I. 学校給食の提供について

1. 給食の実施と給食費

(1) 給食の実施方法

- ・調理方式：共同調理場方式（一括して調理を行い各学校へ配送）
- ・給食形態：週 5 回の完全給食（お弁当の日は牛乳のみ）
毎週水曜日は原則としてパン給食
年 6 回お弁当の日（気温の高い時期等を除き月 1 回）

(2) 令和6年度給食実施計画

令和6年度の給食実施日数は196日を予定しています。

	R6年度計画	R5年度	
		当初計画	実績
給食日数(年間)	196日	196日	196日
うち 米飯	151日	153日	153日
パン	39日	37日	37日
弁当の日	6日	6日	6日

※令和6年度の給食実施日の詳細については、別冊資料1「令和6年度給食実施計画書」参照

【参考】5月1日現在の児童生徒、教職員他 人数

	R6年度	R5年度	増減
小学校	3,762人	3,655人	107人増
中学校	1,635人	1,671人	36人減
教職員他	約500人	約500人	—

(3) 給食費

①給食費の額

令和6年度の給食費の額は次のとおりです。

	1食当りの 食材費	保護者負担額 (1食当り)	保護者負担額 (月額)
小学校	245円	222円	3,900円
中学校	295円	264円	4,650円

※給食費の単価は、「学校給食実施基準」の「児童又は生徒1人1回当りの学校給食摂取基準」に基づき、児童生徒の1食当りの給食献立に要する費用により算定した額です。(平成21年度改定)

②第3子以降学校給食費免除人数

令和4年1月から実施している第3子以降学校給食費免除の人数等は次のとおりです。

(7月1日現在)

	児童生徒数(保護者数)	免除額 (令和6年度年間見込額)
小学校	385人(345人)	16,516,500円
中学校	115人(112人)	5,882,250円

※多子世帯における給食費の負担を軽減するため、同世帯で扶養している子が3人以上いる申請のあった保護者を対象として、一定の要件を満たした場合に市立小中学校に通う第3子以降の学校給食費を全額免除しています。

③令和6年度の収支額

給食費はその全額を食材の購入費として使用し、今年度の収支の内訳は次のとおりです。

なお、原油価格の高騰や輸送費、燃料費の上昇などにより食材価格は値上がり傾向にありますので、給食の質や量を維持するため、当初予算で食材購入費を増額し、1食あたりの食材費を小学校273.86円、中学校317.45円として計上しております。この増額分は市で全額負担していますので、保護者の負担増加はありません。

食材購入費と給食費などの収支

	歳出	歳入		
	食材購入費	給食費収入	国県の交付金	市助成金等
令和6年度 当初予算額	3億2,682万円	2億5,060万円	1,045万円	6,577万円
【参考】令和5年度 決算見込額	3億595万円	2億4,212万円	3,803万円	2,580万円

※食材購入費及び給食費収入には、教職員やセンター職員・調理員等を含む。

【参考】給食センターの運営経費(総額)

予算科目	R6年度予算額	R5年度決算見込額	備考
センター運営費	1億5,017万円	1億3,785万円	調理員人件費など
共同調理事業費	3億9,668万円	3億6,307万円	食材費、光熱水費など
施設の管理費	1,711万円	1,810万円	各種管理委託、修繕など
厨房機器の管理費	1,477万円	1,596万円	保守点検、修繕、消耗品など
車両の管理費	363万円	395万円	配送車車検、燃料、修理など
車両の購入費	808万円	-	配送車の購入
合計	5億9,044万円	5億3,893万円	

2. 献立と食材

(1) 献立の作成

児童生徒の心身の健全な発達と学校給食を美味しく食べられるよう、また、栄養バランスやエネルギー等の必要な摂取が図られるよう、多様な献立を検討します。

①献立作成の留意点

「学校給食実施基準」の児童又は生徒1人1回当りの学校給食摂取基準に基づき、以下の点に留意して献立を作成します。

- ・作業工程及び作業動線などを考慮し、衛生管理に十分配慮した献立を作成します。
- ・給食の食事内容は、成長期にある児童生徒の健康保持増進と体位向上のため、多様な食品を組み合わせ、栄養バランスの摂れた食事とします。
- ・献立作成及び調理にあたっては、児童生徒等の嗜好の偏りをなくするため調理方法や味付け等を工夫します。
- ・保健所等の関係機関からの情報により、地域における感染症や食中毒のリスクに配慮した献立を作成します。

②生徒が考えた献立

「生きた教材」としての給食の役割を一層推進するため、今年度も引き続き生徒が考えた献立を実施します。

なお、令和5年度に実施した献立は次のとおりです。

長浦中学校	
7月	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ポテトソテー わかめ入り ABC スープ マスカットゼリー
2月	わかめごはん 牛乳 ミルメークコーヒー かぼちゃコロッケ 豚汁 冷凍パイナップル
蔵波中学校	
12月	麦ごはん 牛乳 ビビンバ風炒め たまごとわかめのスープ ポンデドーナツ
12月	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き 豚汁 お米のタルト
1月	ごはん 牛乳 鶏つくね カリフラワーのサラダ和風味 お雑煮 はちみつレモンゼリー
1月	バターパン 牛乳 棒ぎょうざ みそラーメン みかん
2月	麦ごはん 牛乳 とりそばろ わかめクッパスープ 豆乳パannaコッタ (いちごソース)

根形中学校	
3月	麦ごはん 牛乳 豚肉と春野菜炒め たけのこのみそ汁 三色ゼリー
3月	五目ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ れんこんのきんぴら かぼちゃとえのきのみそ汁

※過去の生徒が考えた献立については、別冊資料2「年度別生徒が考えた献立実施状況」参照

③新たな献立の検討

近年、家庭で郷土料理を食べる機会が少なくなっていることから、献立に地場産物を使用した郷土料理を取り入れます。また、今年度も地産地消と変化のある献立を目指して、袖ヶ浦市及び近隣市の地場産物を活用した新たな献立の開発に取り組みます。

(2) 安全・安心な食材の購入

食材は、安全性と衛生面を最も重視し、今年度も以下の点に留意して信頼できる業者から購入します。

- ・野菜類については、国内産の低農薬、非遺伝子組換えのものを使用します。
- ・肉類については国内産のものを使用します。
- ・魚介類については、可能な限り国内産のものを使用し、外国産を使用する場合は、安全で良質なものを使用します。
- ・加工品（ゼリー、小袋パック品等）については、献立内容に見合った栄養価、衛生等を配慮し、安全で良質なものを使用します。
- ・食材は、できる限り市内産又は県内産のものを使用します。
- ・食材の放射性物質検査を適宜実施して安全性を確認します。

※令和5年度は21品目で検査した結果、全て不検出でした。

(3) 袖ヶ浦産の食材の使用

児童生徒に地元で生産される農産物を知ってもらうとともに、地産地消を推進するため、今年度も引き続き市内で生産される食材の使用に取り組みます。

- ・米は袖ヶ浦産のコシヒカリを100%使用します。また、化学肥料や農薬の使用の少ない「JA きみつ安心米」を優先的に使用します。
- ・季節の野菜を使用した献立の検討や野菜の出荷状況の調査などにより、市内産の食材の使用に努めます。
- ・今年度の袖ヶ浦産野菜の使用率は引き続き40%を目標とします。

【令和5年度の袖ヶ浦産野菜の使用率:35.5% (R4年度:34.1%)】

※令和5年度の袖ヶ浦産野菜の使用状況の詳細については、別冊資料3「令和5年度生鮮野菜の地産地消率」参照

Ⅱ．衛生管理・安全管理について

1．学校給食衛生管理基準の遵守

安全安心な学校給食を提供するため、「学校給食衛生管理基準」に基づいて衛生管理・安全管理を徹底します。

- ・調理等従事者については、常に衣服や手などを清潔に保ちマスクなど所定のものを着用するなど衛生管理に十分注意して作業することとし、調理用の設備や器具などについては、常に清潔で衛生的に使用できるよう管理を徹底します。
- ・食材の保管や調理の際には、徹底した衛生管理と適切な温度管理を行います。
- ・教育委員会や学校など関係機関との情報共有と連携・協力により、学校でのノロウイルスなどの感染性疾患の感染拡大防止に万全の措置を講じます。
- ・設備や器具を安全に使用できるよう適切な維持管理を行います。

2．学校給食食物アレルギー対応について

児童生徒の食物アレルギー対応については、新小学1年生の就学時健康診断の際に保護者へ説明して個別相談を行うとともに、小中学校の在校生及び新規発症した児童生徒についても随時相談を受付けます。そして、新たに対応が必要な児童生徒については、継続して対応する子どもとともに「学校給食食物アレルギー対応マニュアル」に基づき、食物アレルギー対応検討委員会において対応レベルを検討するなど、学校医、学校、学校教育課、給食センターで連携して対応を行います。

(令和6年度食物アレルギー対応人数) ※6月末現在

	詳細献立表対応 (対応レベル1)	弁当対応 (対応レベル2)	除去食対応 (対応レベル3)	合計
小学校	33人	49人	13人	95人
中学校	11人	13人	1人	25人
合 計	44人	62人	14人	120人

対応レベル1: 給食の原材料を詳細に記した献立表を基に、給食から原因食物を除外して食べる対応

対応レベル2: すべての給食が食べられない完全弁当対応と一部の献立において弁当を持参する一部弁当対応

対応レベル3: 卵、乳を除いた給食を提供する対応

Ⅲ. 食に関する指導の充実について

1. 食に関する指導

児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかな体と豊かな人間性を育んでいくための基礎が培われるよう、今年度も「食に関する指導」を実施します。

また、授業としての食に関する指導だけではなく、給食だよりなどを通して、子どもたちや家庭へ食と健康について発信を行っていきます。

なお、令和5年度は食に関する指導を小中学校8校で107時間実施しました。その他に生活習慣病予防検診後の個別相談を9校で35組実施しております。

(令和5年度食に関する指導実績)

小学校				中学校	
学校	時数	学校	時数	学校	時数
昭和小学校	10時間	蔵波小学校	32時間	蔵波中学校	5時間
奈良輪小学校	24時間	中川小学校	9時間	中学校合計	5時間
根形小学校	12時間	平岡小学校	6時間		
長浦小学校	9時間				
小学校合計 102時間					

※今年度の食に関する指導計画の詳細については、別冊資料4「令和6年度袖ヶ浦市食に関する指導の全体計画」参照

2. 学校訪問

給食時間における学校訪問は、学校給食センターの栄養士等が給食の時間に訪問して、配膳・手洗い・食器の使い方を見ながら児童生徒に直接食について問いかける一番身近な食に関する指導であり、食の指導をするうえで最も効果があるとされています。好き嫌いをなくし地場産物に興味をもたせるよう児童生徒に直接指導を行います。

- ・給食の配膳・手洗い・食器の使い方を見ながら児童生徒に直接「食の大切さ」を指導します。
- ・児童生徒に地元産の米や食材の説明を行い、給食に興味を持たせます。
- ・資料を示しながら給食残滓を減らすように各学校へ働きかけを行います。
- ・給食における実態を把握し、児童生徒の声を献立に反映させます。
- ・学校給食センターでの資料作り等に役立てます。
- ・学校での検食簿及び給食当番チェックリストの確認を行います。

3. 給食の食べ残しへの取り組み

給食の食べ残しが減るよう学校と連携しながら児童生徒への指導を行います。

なお、調理時に発生する野菜くずや給食の食べ残し残滓については、今年度も引き続き市内の酪農家が設置した資源循環型堆肥施設で堆肥化し、農作物の肥料として利用する資源循環型リサイクル処理を行います。

(残滓量の推移) ※調理場で発生する野菜くず等含む

年度	残滓量	処理費用
H30年度	72,091kg	1,188,054 円
R 元年度	60,965kg	1,013,690 円
R2年度	56,763kg	952,479 円
R3年度	72,261kg	1,212,534 円
R4年度	75,553kg	1,267,773 円
R5年度	76,363kg	1,679,986 円

※令和元年度及び令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響による長期間の一斉休校があったため、例年より残滓量が減少しております。

別 冊

令和6年度

第1回学校給食センター運営委員会 参考資料

【資料1】 令和6年度給食実施計画書

【資料2】 年度別生徒が考えた献立実施状況

【資料3】 令和5年度生鮮野菜の地産地消率

【資料4】 令和6年度袖ヶ浦市食に関する指導の全体計画

令和6年度 給食実施計画書

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学年始休業	水 1		月 1	夏季休業		火 1	金 1		冬季休業		
	木 2	月 3	火 2		月 2	水 2		月 2		月 3	月 3
	祝日	火 4	水 3		火 3	木 ③	休日	火 3		火 4	火 4
		水 5	木 4		水 4	金 4	火 5	水 4		水 5	水 5
	休日	木 6	金 5		木 5		水 6	木 5		木 6	木 6
	火 7	金 7			金 6	月 7	木 7	金 6		金 7	金 7
	水 8		月 8			火 8	金 8			8日(水) 【給食無し】	
月 8	木 9	月 10	火 9		月 9	水 9		月 9	木 9	月 10	月 10
火 9	金 10	火 11	水 10		火 10	木 10	月 11	火 10	金 10	祝日	火 11
水 10		水 12	木 11		水 11	秋季休業	火 12	水 11		水 12	水 12
木 11	月 13	木 13	金 12		木 12		水 ⑬	木 12	祝日	木 13	木 13
金 12	火 14	金 14			金 13		木 14	金 13	火 14	金 14	金 14
	水 15		祝日			火 15	金 15		水 15		
月 15	木 16	月 17	火 16		祝日	水 16		月 16	木 16	月 17	月 17
火 16	金 17	火 18	水 17		火 17	木 17	月 18	火 ⑰	金 17	火 ⑱	火 18
水 17		水 19	木 18		水 18	金 18	火 19	水 18		水 19	水 19
木 18	月 20	木 20	金 19		木 19		水 20	木 19	月 20	木 20	祝日
金 19	火 21	金 21	夏季休業		金 20	月 21	木 21	金 20	火 ㉑	金 21	金 21
	水 ㉒					火 22	金 22		水 22		
月 22	木 23	月 24			休日	水 23		月 23	木 23	休日	月 24
火 23	金 24	火 25			火 24	木 24	月 25	冬季休業	金 24	火 25	学年末休業
水 24		水 26			水 25	金 25	火 26			水 26	
木 25	月 27	木 27			木 26		水 27		月 27	木 27	
金 26	火 28	金 28			金 27	月 28	木 28		火 28	金 28	
	水 29					火 29	金 29		水 29		
祝日	木 30					月 30	水 30		木 30		
火 30	金 31						木 31			金 31	
16日	21日	20日	14日	0日	19日	21日	20日	16日	16日	18日	15日
年間実施日数196日【うち給食調理190日、お弁当の日(牛乳のみ提供)6日】											

※丸数字で網掛けの日はお弁当の日(牛乳のみ提供)

【 行 事 予 定 日 】

4月8日(月)	前期始業式	10月15日(火)	後期始業式
4月9日(火)	小学校入学式	11月13日(水)	小中学校音楽発表会
4月10日(水)	中学校入学式	12月24日(火)	冬季休業開始
4月11日(木)	中学1年生給食開始	1月7日(火)	冬季休業終了
4月15日(月)	小学1年生給食開始	3月7日(金)	中学校卒業式
5月22日(水)	小学校陸上記録会	3月18日(火)	小学校卒業式
6月15日(土)	県民の日	3月24日(月)	修了式
7月20日(土)	夏季休業開始	3月25日(火)	特別休業日
8月29日(木)	夏季休業終了	3月25日(火)	学年末休業開始
10月10日(木)	前期終業式		

年度別生徒が考えた献立実施状況

【R3年度】長浦中学校、根形中学校	
4月	ごはん、ハンバーグケチャップソース、ほうれん草とコーンのソテー、たまごスープ、(中学校のみ ミニりんごゼリー)、牛乳
5月	ごはん、鶏肉の照り焼き、ほうれん草ソテー、ABCスープ、ミルメークコーヒー、(中学校のみ キャンディチーズ)、牛乳
6月	コッペパン、チキンのオープン焼き、ポテトソテー、ミネストローネ、アセロラ豆乳ゼリー、牛乳
1月	ごはん、メンチカツ、ブロッコリーとコーンのサラダバンバンジー味、豚汁、牛乳
2月	麦ごはん、棒餃子、切干大根の煮物、かきたま汁、紫いもチップス、牛乳
3月	黒糖パン、ペンネのラザニア、ポトフ、いちごプリン、牛乳
【R4年度】長浦中学校、根形中学校	
4月	ごはん、さんまのオレンジ煮、花野菜のサラダバンバンジー味、わかめと豆腐のみそ汁、牛乳
6月	わかめごはん、大豆とひじきのかき揚げ、天つゆ、かきたま汁、野菜の豆乳マフィン、ミルメークコーヒー、牛乳
7月	ごはん、ハンバーグバーベキューソース、ブロッコリーのソテー、ポトフ、牛乳
2月	ごはん、ほきレモン風味焼き、ひじきの炒り煮、大根と小松菜のみそ汁、スイートポテト、牛乳
3月	わかめごはん、ハンバーグバーベキューソース、ほうれん草ソテー、ABCスープ、ミニアセロラゼリー(小学校1こ、中学校2こ)、牛乳
3月	ごはん、チキンのオープン焼き、小松菜のソテー、ポトフ、ヨーグルト、牛乳
【R5年度】長浦中学校、蔵波中学校、根形中学校	
7月	ごはん、ハンバーグバーベキューソース、ポテトソテー、わかめ入り ABC スープ、マスカットゼリー、牛乳
12月	麦ごはん、ビビンバ風炒め たまごとわかめのスープ、ポンデドーナツ、牛乳
12月	ごはん、チキンのオープン焼き、豚汁、お米のタルト、牛乳
1月	ごはん、鶏つくね、カリフラワーのサラダ和風味 お雑煮、はちみつレモンゼリー、牛乳
1月	バターパン、棒ぎょうざ、みそラーメン、みかん、牛乳
2月	わかめごはん、ミルメークコーヒー かぼちゃコロケ、豚汁、冷凍パイナップル、牛乳
2月	麦ごはん、とりそばろ、わかめクッパスープ 豆乳パンナコッタ (いちごソース)、牛乳
3月	麦ごはん、豚肉と春野菜炒め、たけのこのみそ汁、三色ゼリー、牛乳
3月	五目ご飯、さばの竜田揚げ れんこんのきんぴら、かぼちゃとえのきのみそ汁、牛乳

別冊資料 3

令和5年度 生鮮野菜の地産地消率

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	参考 令和4年度
重量ベース	総重量(kg)	6,369.8	9,163.8	9,834.6	5,632.0	788.0	7,403.4	8,463.4	7,766.4	7,528.6	7,294.4	8,209.6	5,642.4	84,096.4	79,072.6
	袖ヶ浦産(kg)	1,081.0	2,636.8	7,207.6	4,768.0	0.0	435.0	2,701.0	3,373.4	3,806.6	3,675.4	3,511.0	2,910.0	36,105.8	33,130.5
	地産地消率(袖ヶ浦)	17.0%	28.8%	73.3%	84.7%	0.0%	5.9%	31.9%	43.4%	50.6%	50.4%	42.8%	51.6%	42.9%	41.9%
	県内産(袖ヶ浦産含む)(kg)	1,156.0	5,058.8	7,489.6	4,967.0	0.0	509.0	2,701.0	4,074.4	3,806.6	3,848.4	3,667.0	2,960.0	40,237.8	38,272.1
	地産地消率(県内)	18.1%	55.2%	76.2%	88.2%	0.0%	6.9%	31.9%	52.5%	50.6%	52.8%	44.7%	52.5%	47.8%	48.4%
金額ベース	総金額(円)	1,794,330	3,260,550	2,875,040	1,783,410	484,740	2,581,900	2,710,000	2,197,350	2,243,020	2,229,000	2,408,650	1,563,250	26,131,240	24,045,850
	袖ヶ浦産(円)	291,410	505,460	1,751,720	1,390,210	0	196,650	873,120	991,070	945,920	1,010,250	724,100	585,080	9,264,990	8,190,410
	地産地消率(袖ヶ浦)	16.2%	15.5%	60.9%	78.0%	0.0%	7.6%	32.2%	45.1%	42.2%	45.3%	30.1%	37.4%	35.5%	34.1%
	県内産(袖ヶ浦産含む)(円)	381,410	1,281,630	1,830,680	1,445,930	0	270,650	873,120	1,265,110	945,920	1,093,290	826,020	638,780	10,852,540	10,365,430
	地産地消率(県内)	21.3%	39.3%	63.7%	81.1%	0.0%	10.5%	32.2%	57.6%	42.2%	49.0%	34.3%	40.9%	41.5%	43.1%

児童・生徒・地域の実態	袖ヶ浦市立学校給食センターの基本方針	県・市の方針
市北西部の海岸地域は工業が盛んで、内陸部は稲作を始めレタス、トマトの施設園芸や里芋、大根、落花生等の栽培に加え、酪農も盛んで都市近郊の台所を支える食料基地としての役割を果たしている。保護者は教育に対する関心は高く協力的である。児童生徒は給食の時間を楽しみにしているものの、魚や野菜の和え物等の残りがやや目立つ。 ○令和5年度朝食実施状況調査 ・朝食を毎日必ず食べる割合 小学生86.0％ 中学生76.8％ ○地産地消の推進 令和5年度袖ヶ浦市産野菜の使用率35.5％(目標40％)	・「児童生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準」及び「学校給食の標準食品構成表」に基づき栄養バランスの取れた美味しい学校給食を安定して提供する。 ・「学校給食衛生管理基準」に基づき衛生管理を徹底し、安全安心な学校給食の提供に努める。食物アレルギーを持つ児童生徒へは、袖ヶ浦市学校給食食物アレルギー対応マニュアルに基づき、保護者・学校と連携して対応する。また、各機器、設備等の点検・保守を定期的に実施し、良好な状態を維持する。食材の放射性物質測定についても、引き続き実施し、安全性の確認を行う。 ・児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかな体と豊かな人間性を育んでいくための基礎が培われるように、学校と連携した「食に関する指導」の充実に取り組む。また、地産地消を推進するとともに、自然の恩恵、勤労への感謝や食文化、地域の産物などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことを目標に、市内の小中学校での食の指導を実施する。さらに、児童生徒の生活習慣病予防を目的として、学校と連携し食指導を実施する。	【千葉県】 ○第4次食育推進基本計画 ・朝食を欠食する国民の割合(小学5年生、中学2年生)0%を目指す。 【袖ヶ浦市】 ○第三期袖ヶ浦市教育ビジョン ・基本目標「未来を創る心豊かでいきいきとした人づくり」 ・「生きる力」と「心の豊かさ」を兼ね備えた心豊かなたくましい子どもの育成 ・早寝・早起き・朝ごはんの推進 ・食に関する指導の充実を図る

食に関する指導の目標	食に関する指導の手引き ー第二次改訂版よりー
①食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する(食事の重要性) ②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(心身の健康) ③正しい知識・情報に基づいて、食物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(食品を選択する能力) ④食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ(感謝の心) ⑤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(社会性) ⑥各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ(食文化)	

保育園
食育年間指導計画

各学年の食に関する指導の目標			
小 学 校			中 学 校
低 学 年	中 学 年	高 学 年	
①食べ物に興味関心をもち、楽しく食事ができる。 ②好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる。 ③いろいろな食べ物や料理の名前が分かる。 ④食事のあいさつの大切さが分かる。 ⑤協力して食事の準備や後片付けができる。 ⑥自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。	①日常の食事に興味関心を持ち、楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことが分かる。 ②健康に過ごすことを意識して、様々な食べ物を好き嫌いせずに3食規則正しく食べようとする事ができる。 ③衛生的に食事の準備や後片付けができる。 ④食事が多くの人々の苦労や努力に支えられていることや自然の恩恵の上に成り立っていることが理解できる。 ⑤協力したりマナーを考えたりすることが相手を思いやり楽しい食事につながることを理解し、実践することができる。 ⑥日常の食事が地域の農林水産物と関連していることが理解できる。	①日常の食事に興味・関心をもち、朝食を含め3食規則正しく食事をとることの大切さがわかる。 ②栄養のバランスのとれた食事の大切さが理解できる。 ③体に必要な栄養素の種類と働きが分かる。 ④残さず食べたり、無駄なく調理したりしようとする事ができる。 ⑤マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食することができる。 ⑥食料の生産、流通、消費について理解できる。	①日常の食事に興味・関心をもち、食環境と自分の食生活との関りを理解できる。 ②自らの健康を保持増進しようとし、自ら献立をたて調理することができる。 ③食品に含まれている栄養素や働きが分かり、品質を見分け、適切な選択ができる。 ④生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。 ⑤食事を通してより良い人間関係を構築できるよう工夫することができる。 ⑥諸外国や日本の風土、食文化を理解し、自分の食生活はほかの地域や諸外国とも深く結びついていることが分かる。

◎食に関する指導

・教科等における食に関する指導・・・関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導する。
社会、理科、生活、家庭、保健体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動 等

【栄養教諭等を活用した各学校での食に関する指導内容】

小学 1年	小学 2年	小学 3年	小学 4年	小学 5年	小学 6年	中学校
牛乳のひみつを知ろう	食べ物のひみつを知ろう	給食について知ろう (給食センター施設見学)	おやつ選びの名人になろう (小児生活習慣病予防健診指導)	五大栄養素のはたらきを知ろう	バランスのよい1食分の献立を考えよう	・中学生に必要な栄養と食事 ・健康な生活と病気の予防 ・栄養バランスのよい朝ごはん

・給食の時間における食に関する指導・・・献立、食材、食事マナー等についての指導、給食時間の放送資料の提供、学校訪問等

・個別的な相談指導・・・小児生活習慣病予防健診事後指導、肥満・やせ傾向、食物アレルギー、偏食、スポーツ栄養

◎家庭・地域との連携の取り組み方

献立表、給食だより、保健だより、学校給食試食会、地域家庭教育学級、学校保健委員会、学校給食センター運営委員会、給食センター施設見学会など

◎地場産物活用の方針

・地域の産業や文化に関心をもたせたり、地域において農業等に従事している方々に対する感謝の気持ちを抱かせたりすることから積極的に活用していく。
米は袖ヶ浦市産こしひかり、パンは千葉県産を含む国産小麦粉、牛乳は千葉県産、野菜は可能な限り袖ヶ浦市産、近隣市産、千葉県産を使用。
年間を通して鶏卵は千葉県産を使用。随時、郷土料理を取り入れた献立を実施する。

◎食育推進の評価

活動指標：食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整

成果指標：児童の実態、保護者・地域の実態

学 校 給 食 年 間 指 導 計 画											
月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月目標	給食の決まりや仕事を覚えよう	衛生に気を付けよう	歯を大切にしよう(よく噛んで食べよう)	夏の食事について考えよう	生活リズムを整えよう	栄養バランスのとれた食事をしよう	感謝して食べよう	寒さに負けない食事をしよう	給食について考えよう	正しい食事の仕方を身に付けよう	一年間の反省をしよう
旬の食材	さくら、キャベツ、たけのこ、にら	初がつお、あさり、トマト、かぶ	入梅いわし、じゃがいも、たまねぎ、なす	じゃがいも、えだまめ、とうもろこし、ピーマン	さんま、米、くい、しょうが、きゅうり	秋さば、さつままいも、さといも、れんこん、しいたけ	いわし、キャベツ、だいこん、にんじん	寒さば、長ねぎ、かぶ、ごぼう、はくさい	のり、菜花、はくさい、かぶ、ほうれん草、だいこん	たら、菜花、はくさい、ほうれん草、だいこん	さくら、キャベツ、いちご、ひじき
地場産物の活用	米、米粉、こまつな、ほうれん草、キャベツ、にんじん、だいこん	米、米粉、こまつな、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、さやいんげん	米、米粉、こまつな、ほうれん草、じゃがいも、たまねぎ、さやいんげん	米、米粉、こまつな、ほうれん草、じゃがいも、ピーマン、えだまめ	米、米粉、こまつな、ほうれん草、なす、長ねぎ、ピーマン	米、米粉、こまつな、ほうれん草、さつままいも、長ねぎ、だいこん	米、米粉、こまつな、ほうれん草、キャベツ、長ねぎ、だいこん	米、米粉、こまつな、ほうれん草、ごぼう、はくさい、レタス	米、米粉、こまつな、ほうれん草、キャベツ、だいこん、レタス	米、米粉、こまつな、ほうれん草、キャベツ、長ねぎ、はくさい	米、米粉、こまつな、ほうれん草、キャベツ、だいこん、にんじん
行事食	入学・進級祝い	八十八夜こどもの日	歯と口の健康週間 県民の日	七夕	秋の味覚十五夜	目の愛護デー ハロウィン	千産千消(地産地消)	冬至 クリスマス	全国学校給食週間	節分	ひな祭り 卒業祝い
だよりの給食	学校給食について			夏の食生活について		生活習慣病の予防について			学校給食週間に ついて		一年間のまとめ
訪問校		昭和小学 昭和中学	奈良輪小学 長浦中学	長浦小学 蔵波中学	蔵波小学 根形中学	根形小学 平川中学	中川小学 平岡小学				

令和6年7月17日

令和6年度 第1回袖ヶ浦市立学校給食センター運営委員会議
弁当の日について

1 「弁当の日」の経緯

(1) 経緯

平成11年度

学校給食センター運営委員会等で協議を開始。

平成12年2月に「弁当持参の日」を設定することについて、各学校を通じて保護者（PTA）にアンケートを実施。

同3月28日の運営委員会にて協議し、平成12年度試行を決定。

平成12年度

「弁当の日」試行

3回（6/19・7/17・9/26）試行を実施。（その都度アンケート実施）

学校給食センター運営委員会に諮問（13年度導入決定。）

実施方法

- ① 各月、第3週の家庭の日（日曜日）の週の火曜日を「弁当の日」に設定。
- ② 8月は夏休み、9月は体育祭・運動会を当てて除外、年10回実施。

平成13年度

4月から「弁当の日」を実施

・主なねらい

- ① 児童生徒、保護者で「食」を考え、学ぶ機会。
- ② 家庭の役割と食生活について再認識する機会。
- ③ 学校での食事に変化をつける一助にする。

(2) 背景

当時、食習慣の乱れや、生活習慣病の増加、食品大量廃棄などが社会問題になっており、当時の文部省、厚生省、農林水産省の3省が連携して「食生活指針の推進について」を閣議決定したことなどが背景になったようです。

【食生活指針（平成13年当時のものから抜粋）】

自分の食生活を見直してみましょう。

- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

【食生活指針の推進について（平成13年当時のものから抜粋）】

(2) 教育分野における推進

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教員、学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進する。

【食生活指針の解説要領（平成13年当時のものから抜粋）】

また、食生活は、家族や仲間との関わりの中で営まれるものですから、家族や仲間と一緒に食生活を考えたり、話し合ったりする機会を持つことも大切です。

特に子どものころから、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力や食生活を楽しむ態度をはぐくむことは重要です。そのためには、家庭や学校、地域社会等で、子どものころから食生活に関する正しい理解や望ましい習慣を身につけるための学習の機会を提供する環境づくりも必要となります。

【食生活指針（現在のもの）】

別添

2 現在の状況

(1) 実施状況

年6回実施（実施月5月、10月、11月、12月、1月、2月）

弁当の日でも牛乳は提供しています。

(2) 弁当の日に対する意見等

弁当の日開始（平成13年度）から22年余り経過し、弁当の日の実施について、議会や運営委員会、市民の声等で様々な意見を伺っています。

主な意見を以下に示します。

【否定的な意見】

- ・ 遠足や学校行事等で弁当を作る日はあるので、わざわざ弁当の日にしなくてもよい。
- ・ 共働き世帯などでは負担になっている。
- ・ 弁当を持ってこれない、または、忘れる子どもが少なからずおり、辛い思いをしている。

【肯定的な意見】

- ・ 子どもが弁当の日を楽しみにしている。
- ・ 弁当を通じて、子どもと食を考えるいい機会になっている。
- ・ 教育的な意義を持って実施している。

3 今後の予定

(1) 方向性の決定（令和6年度）

- ・ 次回運営委員会で意見聴取

(2) 実施に向けた取り組み（令和7年度）

- ・ 課題の解消を図る。

(3) 実施（令和8年度）

食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	・ 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・ おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・ 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・ 飲酒はほどほどにしましょう。
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	・ 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・ 無理な減量はやめましょう。 ・ 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	・ 多様な食品を組み合わせましょう。 ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。 ・ 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀類をしっかり。	・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・ 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	・ たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食生活指針	食生活指針の実践
食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。	・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8 g未満、女性で7 g未満とされています。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。 ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。