



南城市給食センターの栄養士と本校の家庭科教諭が食育の取り組みを行いました。  
食育の授業の中で生徒たちに給食の献立を考えてもらい、その中から栄養バランスや食彩、  
地産地消などの視点から優秀な献立を選び、実際の給食のメニューとして採用されました！



南城市給食センター 栄養士



大里中学校 家庭科教諭



食育の授業(2024.12.16)

子どもたちの  
食生活の実態

近年、食生活が豊かになり好きなものを好きなだけ食べることができている環境  
になっています。そのような中で、子どもたちの偏った食事、肥満傾向の増加、過度  
な痩身など様々な問題が指摘されています。

授業のねらい

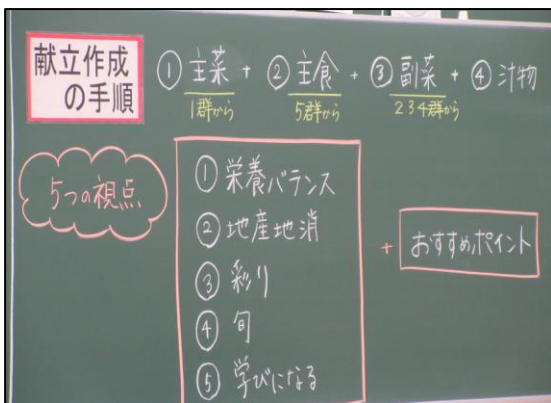
健康な生活を送る上でも「栄養バランスの良い食事」が大切であり、中学生の  
時期から気をつけて行くことが健康な体を維持できることに繋がると考えています。  
そこで、普段食べている給食を教材に「バランスの良い食事」について考える機会  
を与え、望ましい食生活を形成する力を育てることを目的としました。

実施期間

令和6年12月16日～12月23日

対象学年

全1学年(6クラス)



献立作成の

- 5つの視点
- ① 栄養バランス
  - ② 地産地消
  - ③ 彩り
  - ④ 旬
  - ⑤ 学びになる

献立を立てたら確認しよう!

① 献立が決まったら、6つの食品群で  
バランスをcheckする!

- 1群...2~4種類
- 2群...2~3種類
- 3群...2~4種類
- 4群...3~5種類
- 5群...1~3種類
- 6群...1~3種類

その数に  
近づけるよう  
に頑張ろう!

献立名

「みんな大好き献立」

2/18

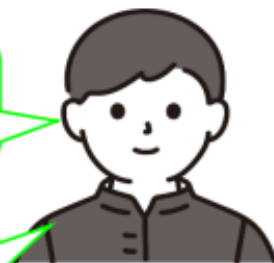
献立のおすすめポイントは?



沖縄県産のとり肉を使ったみんな大好きな親子丼で  
サラダは栄養たっぷりのサラダにして、旬のものを多く入れて  
みんなにおいしく食べてもらえるようにしました。

選ばれた感想を教えてください

みんなにおいしく食べてもらえるようにみんな大好き親子丼を  
入れつつ、旬のものも栄養もしっかり入れるような工夫をしました。  
みんなにおいしく食べてもらいたいです。



1年5組代表